**МОУ Новоберезовская ООШ им. Маркидонова**

«Согласовано»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Утверждаю»:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Начальник ЛОК Комогорцева В.В. и.о. директора школы  
 Золотухин В.П.  
 **Примерное десятидневное меню летнего пришкольного лагеря «Солнышко»**

**от 6 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День/неделя | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |  |
| № рец. | Б | Ж | У | В1 | С | А(мкг) | | Е | | Ca | P | Mg | Fe |
| **Неделя-1** |  |  |
| **Понедельник- 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 56 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,67 | 3,51 | 16,81 | 118,22 | 0,05 | 0,60 | 14,40 | 0,25 | | 124,78 | | 104,55 | 16,65 | 0,37 |
| 30 | Чай без сахара | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Булочка | 50 | 4,05 | 4,14 | 26,04 | 157,73 | 0,23 | 0,03 | 16,75 | 1,27 | | 20,72 | | 51,53 | 8,77 | 0,71 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **12,53** | **8,05** | **76,17** | **397,95** | **6,34** | **0,63** | **31,1** | **2,44** | | **29,92** | | **86,33** | **21,97** | **1,51** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 81 | Борщ | 200 | 1,46 | 3,09 | 7,57 | 64,75 | 0,03 | 18,70 |  | 1,49 | | 34,33 | | 37,17 | 18,84 | 0,90 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,28 | 3,99 | 22,18 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,30 | 0,17 | | 45,14 | | 97,47 | 33,11 | 1,22 |
| 248 | Рыба запеченная | 90 | 9,64 | 4,91 | 1,53 | 89,65 | 0,06 | 8,28 | 18,60 | 1,96 | | 81,95 | | 148,58 | 13,12 | 0,59 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Сок абрикосовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | | 12,60 | | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | | 10,20 | | 18 | 8,40 | 0,30 |
| **Итого за обед** |  |  | **18,86** | **12,63** | **69,92** | **550,42** | **0,09** | **91,86** | **36,9** | **4,32** | | **193,42** | | **345,62** | **93,87** | **6,33** |
| **Полдник** | Фрукт | 100 | 1,9 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 |  | 0,40 | | 68,00 | | 46,00 | 26,00 | 0,60 |  | | |
| **Всего за понедельник-1** |  |  | **32,87** | **21,02** | **161,15** | **1027,59** | **6,69** | **209,55** | **68** | **7,16** | | **281,14** | | **459,95** | **133,44** | **8,14** |
| **Вторник-1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 4 | Каша гречневая | 150 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | | 15,93 | | 201,68 | 134,07 | 4,51 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,59 | 2,85, | 15,71 | 104,05 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | | 113,12 | | 107,20 | 29,60 | 1,00 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | | 150,00 | | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **18,31** | **12,99** | **73,74** | **489,06** | **0,38** | **0,66** | **67,62** | **1,21** | | **288,25** | | **439,68** | **183,62** | **6,46** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 95 | Рассольник домашний | 200 | 3,11 | 4,42 | 11,94 | 100,69 | 0,09 | 21,14 | 4,90 | 1,48 | | 22,06 | | 62,94 | 23,53 | 0,94 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | | 11,87 | | 47,24 | 8,55 | 0,86 |
| 73 | Икра кабачковая | 60 | 1,05 | 2,22 | 5,46 | 46,99 | 0,04 | 19,30 |  | 1,04 | | 23,09 | | 21,32 | 12,54 | 0,58 |
| 350 | Кисель | 180 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | | 9,68 | | 5,94 | 5,58 | 0,28 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 1 | Овощной салат из капусты и помидор | 100 | 6,7 | 0,9 | 17,4 | 420 | 0,02 | 4,2 | --- | 0,06 | | 10,2 | | 18 | 8,40 | 0,30 |
| **Всего за обед** |  |  | **20,06** | **10,84** | **113,82** | **948,39** | **0,31** | **80,64** | **16,9** | **4,06** | | **86,1** | | **35,24** | **71,8** | **11,48** |
| **Полдник** | Фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | | 35,00 | | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| **Всего за втоник-1** |  |  | **111,67** | **23,13** | **177,66** | **1055,45** | **0,73** | **115,1** | **84,52** | **5,41** | | **399,15** | | **473,92** | **258,02** | **17,74** |
| **Среда- 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 168 | Каша рисовая | 200 | 160 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | | 0,02 | | 0,00 | 20,00 | 2,32 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,00 | 2,50 |  | 0,01 | | 7,35 | | 9,56 | 5,12 | 0,88 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Конфеты | 20 | 1 | 3,2 | 15,2 | 110 | 11,4 | 1,4 | 74,5 | 4,2 | | 3,7 | | 5,4 | 0,1 | 1 |
| 400 | Рогалики со сгущенкой |  | 3,22 | 1,95 | 22,8 | 120,86 | --- | 0,24 | --- | --- | | 14,51 | | -- | 0 | 0,28 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **167,43** | **9,52** | **95,46** | **523,82** | **16,16** | **20,54** | **125,1** | **5,09** | | **34,78** | | **49,76** | **38,42** | **5,28** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| 187 | ЩИ из свежей капусты | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | | 0,05 | | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 22,03 | 22,11 | 37,61 | 438,54 | 0,15 | 6,54 | 67,90 | 3,25 | | 28,18 | | 243,60 | 51,09 | 2,36 |
|  | Сок виноградный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | | 12,60 | | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| 71 | Огурец свежий | 60 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 |  | 0,02 | | 3,40 | | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| **Всего за обед** |  |  | **116,73** | **26,62** | **82,28** | **685,54** | **34,66** | **85,7** | **106** | **4,61** | | **53,43** | | **311,23** | **74,29** | **5,78** |
| **Полдник** | Фрукт | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 |  | 0,40 | | 32,00 | | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| **Всего за среду-1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| **Четверг- 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 168 | Каша манная | 200 | 160 | 3,40 | 3,96 | 27,83 | 161,00 | 8,60 | 5,90 | 29,40 | | 0,36 | | 0,03 | 0,00 | 20,00 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | 0,00 | | 0,00 | 0,2 | 0,00 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 726 | Блины | 100 | 6,87 | 8,10 | 35,43 | 241,99 | -- | 0,24 | --- | --- | | --- | | ---- | --- | --- |
| 090004/140201 | Молоко, сгущённое с сахаром 8,5% | 100 | 7,20 | 8,50 | 55,5 | 328 | -- | 1,00 | --- | --- | | --- | | ---- | --- | --- |
| **Итого за завтрак** |  |  | **198,47** | **34,84** | **140,06** | **958,78** | **167,41** | **59,54** | **7397,9** | **35,26** | | **363,75** | | **353,42** | **52,44** | **31,7** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| 87 | Суп рыбный | 200 | 6,89 | 8,61 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | | 1,01 | | 0,08 | 7,29 | 12,0 |
| 679 | Гречка отварная | 200 | 8,95 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,50 | | 3,95 | | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,06 | 83,19 | | 0,75 | | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | | 0,18 | | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | | 10,20 | | 18 | 8,40 | 0,30 |
| **Всего за обед** |  |  | **31,19** | **24,25** | **38,57** | **180,7** | **572,91** | **80,44** | **121,44** | **437,03** | | **25,29** | | **53,12** | **30,05** | **27,5** |
| **Полдник** | Фрукт | 200 | 4,40 | 18,00 | 22,00 | 32,00 | 0,40 |  | 20,00 | 0,06 | | 94,00 | | 19,60 | 0,80 | 0,80 |
| **Всего за четверг-1** |  |  | **220,28** | **60,49** | **108,56** | **594,71** | **740,7** | **135,8** | **7539,34** | **472,35** | | **472,84** | | **408,14** | **74,89** | **59,7** |
| **Пятница- 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 177 | Каша вязкая пшенная с маслом | 200 | 7,98 | 8,19 | 43,41 | 280,48 | 0,22 | 0,57 | 33,50 | 0,24 | | 138,73 | | 201,1 | 53,41 | 1,61 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 419 | Кофейный напиток | 180 | 3,13 | 2,70 | 12,17 | 0,02 | 86,25 | 0,65 | 10,80 |  | | 129,60 | | 97,20 | 15,12 | 0,13 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | | 150,00 | | 96,00 | 6,75 | 0,15 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **17,34** | **14,74** | **75,27** | **419,5** | **86,54** | **1,34** | **78,8** | **0,84** | | **427,53** | | **429,14** | **88,48** | **17,54** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| 93 | Суп с лапшой | 200 | 6,05 | 7,56 | 5,60 | 18,25 | 147,60 | 164,74 | 24,10 | 144,28 | | 0,53 | | 0,09 | 0,91 | 39,20 |
| 302 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 3,08 | 40,01 | 202,95 | 0,04 |  | 14,00 | 0,25, | | 5,71 | | 82,16 | 27,03 | 0,55 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 299 | Ёжики мясные | 90 | 11,98 | 12,58 | 9,20 | 197,91 | 0,147,7605 | 2,20 |  | 1,64 | | 14,59 | | 139,08 | 21,16 | 1,88 |
| 350 | Кисель | 180 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | | 9,68 | | 5,94 | 5,58 | 0,28 |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 |  | 0,02 | | 3,40 | | 6 | 2,80 | 0,10 |
| **Всего за обед** |  |  | **25,33** | **23,68** | **69,81** | **603,25** | **147,77** | **203,92** | **38,1** | **146,84** | | **43,11** | | **268,07** | **70,68** | **42,81** |
| **Полдник** | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 |  | 0,40 | | 19,00 | | 16,00 | 12,00 | 2,30 |
| **Всего за пятницу-1** |  |  | **42,93** | **38,7** | **155** | **1067,3** | **234,32** | **209,28** | **116,9** | **148,06** | | **486,4** | | **707,21** | **168,36** | **62,55** |
| **Субботу- 1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,00 | 2,50 |  | 0,01 | | 7,35 | | 9,56 | 5,12 | 0,88 |
| 6/4 | Каша овсяная молочная «геркулес» | 200 | 7,383 | 7,863 | 29,470 | 312,185 | 0,185 | 4,6 | 28 | 0,032 | | 153,925 | | 219,222 | 68,082 | 1,779 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 424 | Яйца отварные | 1шт | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 22,00 | 4,80 | 76,8 | 1,01 | | 0,03 | | 0,00 | 0,10 | 0,00 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **15,693** | **12,873** | **58,26** | **507,145** | **22,06** | **11,9** | **104,8** | **1,578** | | **170,505** | | **263,582** | **86,502** | **3,459** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| 204 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 6,18, | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 21,01 | 25,93 | 29,45 | | 95,97 | | 1,18 | 0,10 | 6,70 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | 9,20 | | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | | 0,18 | | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,28 | 3,99 | 22,18 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,30 | 0,17 | | 45,14 | | 97,47 | 33,11 | 1,22 |
| 260 | Гуляш из говядины | 90 | 13,88 | 14,98 | 3,47 | 203,76 | 0,07 | 4,05 |  | 1,94 | | 10,94 | | 145,25 | 20,70 | 2,17 |
|  | Помидоры свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,78 | 0,02 | 2,94 | 0,00 | 0,00 | | 10,20 | | 18 | 8,40 | 0,30 |
| **Всего за обед** |  |  | **26,96** | **26,61** | **49,12** | **479,25** | **196,77** | **60,34** | **44,23** | **35,68** | | **171,63** | | **296,71** | **76,59** | **11,19** |
| **Полдник** | Фрукт | 100 | 1,9 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 |  | 0,40 | | 68,00 | | 46,00 | 26,00 | 0,60 |
| **Всего за субботу-1** |  |  | **41,79** | **38,3** | **123,91** | **955,02** | **218,98** | **184,7** | **149,43** | **37,76** | | **353,02** | | **499,12** | **142,82** | **13,81** |
| **Неделя-2** | | |
| **Понедельник- 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 212 | Омлет с сыром | 200 | 21,24 | 24,04 | 1,38 | 306 | 0,08 | 0,4 | 500 | 5,3 | | | 190 | 269 | 21,1 | 2,6 |
| 382 | Какао с молоком | 180 | 3,59 | 2,85, | 15,71 | 104,05 | 0,02 | 0,54 | 9,12 | 0,01 | | | 113,12 | 107,20 | 29,60 | 1,00 |
|  | Батон | 20 | 1,52 | 0,56 | 10,28 | 52,24 | 0,03 | 0,40 |  |  | | | 34,00 | 27,47 | 2,40 | 0,24 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | | | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **26,43** | **31,9** | **27,5** | **528,38** | **0,13** | **1,34** | **549,12** | **5,41** | | | **339,52** | **406,67** | **53,1** | **3,86** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 81 | Борщ | 200 | 1,46 | 3,09 | 7,57 | 64,75 | 0,03 | 18,70 |  | 1,49 | | | 34,33 | 37,17 | 18,84 | 0,90 |  | |
| 350 | Кисель | 180 | 0,19 | 0,04 | 22,30 | 87,74 | 0,01 | 36,00 |  | 0,13 | | | 9,68 | 5,94 | 5,58 | 0,28 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 |  | 12,00 | 0,83 | | | 11,87 | 47,24 | 8,55 | 0,86 |
| 299 | Ёжики мясные | 90 | 11,98 | 12,58 | 9,20 | 197,91 | 0,005 | 2,20 |  | 1,64 | | | 14,59 | 139,08 | 21,16 | 1,88 |
|  | Овощной салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 | 10,06 | 0,00 |  | | | 11,21 | 20,77 | 9,76 | 0,44 |
| **Всего за обед** |  |  | **23,23** | **23,46** | **117,63** | **778,89** | **0,27** | **86,96** | **12,00** | **4,61** | | | **158,2** | **285** | **77,09** | **5,16** |
| **Полдник** | Фрукт | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 94,00 | 0,06 | 20,00 |  | 0,40 | | | 32,00 | 22,00 | 18,00 | 4,40 |
| **Всего за понедельник-2** |  |  | **47,07** | **59,11** | **171,74** | **1417,96** | **0,55** | **108,04** | **364,67** | **8,61** | | | **444,14** | **730,65** | **147,96** | **13,98** |  | | |
| **Вторник-2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 4 | Каша гречневая | 150 | 8,49 | 6,56 | 38,34 | 246,01 | 0,29 |  | 24,00 | 0,60 | | | 15,93 | 201,68 | 134,07 | 4,51 |
| 419 | Кофейный напиток | 180 | 3,13 | 2,70 | 12,17 | 0,02 | 86,25 | 0,65 | 10,80 |  | | | 129,60 | 97,20 | 15,12 | 0,13 |  | |
|  | Хлеб с повидлом | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Булочка | 50 | 4,05 | 4,14 | 26,04 | 157,73 | 0,23 | 0,03 | 16,75 | 1,27 | | | 20,72 | 51,53 | 8,77 | 0,71 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **18,83** | **13,8** | **95,87** | **497,76** | **86,83** | **0,68** | **51,55** | **2,39** | | | **175,45** | **385,21** | **171,24** | **6,15** |
| **Обед** | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 187 | ЩИ из свежей капусты | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | | | 0,05 | 14,77 | 0,00 | 0,00 |
| 248 | Рыба запеченная | 90 | 9,64 | 4,91 | 1,53 | 89,65 | 0,06 | 8,28 | 18,60 | 1,96 | | | 81,95 | 148,58 | 13,12 | 0,59 |
| 302 | Рис отварной | 150 | 3,81 | 3,08 | 40,01 | 202,95 | 0,04 |  | 14,00 | 0,25, | | | 5,71 | 82,16 | 27,03 | 0,55 |
|  | Сок абрикосовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | 0,02 | 36,00 |  | 0,18 | | | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 |
| 71 | Помидоры свежие | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 |  | 0,14 | | | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| **Всего за обед** |  |  | **19,13** | **12,52** | **68,59** | **542,03** | **40,79** | **67,08** | **70,7** | **3,63** | | | **112,31** | **298,11** | **64,55** | **4,64** |
| **Полдник** | Фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | | | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 |
| **Всего за втоник-2** |  |  | **38,76** | **26,52** | **171,96** | **1077,79** | **127,68** | **105,76** | **125,25** | **6,22** | | | **322,76** | **700,32** | **246,79** | **10,89** |
| **Завтрак Среда 2** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 218 | Вареники отварные | 150 | 23,06 | 15,61 | 10,44 | 279,15 | 0,07 | 0,60 | 106,64 | 0,15 | | | 205,24 | 286,37 | 29,16 | 0,82 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
|  | Сметана | 30 | 0,78 | 4,50 | 1,08 | 48,60 | 0,01 | 0,12 | 30,00 | 0,09 | | | 26,40 | 18,30 | 2,70 | 0,06 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 9,17 | 37,96 | 0,00 | 2,50 |  | 0,01 | | | 7,35 | 9,56 | 5,12 | 0,88 |
| 726 | Блины | 100 | 6,87 | 8,10 | 35,43 | 241,99 | -- | 0,24 | --- | --- | | --- | | ---- | --- | --- |
| 090004/140201 | Молоко, сгущённое с сахаром 8,5% | 100 | 7,20 | 8,50 | 55,5 | 328 | -- | 1,00 | --- | --- | | --- | | ---- | --- | --- |
| **Итого за завтрак** |  |  | **41,12** | **37,12** | **130,94** | **1029,7** | **0,14** | **4,46** | **136,64** | **0,77** | | | **248,19** | **349,03** | **50,18** | **2,56** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
| 145 | Картофель тушенный | 150 | 3,135 | 10,575 | 21,105 | 195 | 0,15 | 17,985 | 12,4245 | 33,195 | | | 84,69 | 28,665 | 1,215 |  |
| 320 | Куриное филе | 90 | 26,18 | 9,45 |  | 165,94 | 0,11 | 2,38 | 47,60 | 1,90 | | | 20,34 | 191,22 | 22,83 | 1,58 | |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | | | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | |
| 95 | Рассольник домашний | 200 | 3,11 | 4,42 | 11,94 | 100,69 | 0,09 | 21,14 | 4,90 | 1,48 | | | 22,06 | 62,94 | 23,53 | 0,94 | |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | |
|  | Огурец свежий | 60 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,40 | 0,01 | 0,98 |  | 0,02 | | | 3,40 | 6 | 2,80 | 0,10 | |
| **Всего за обед** |  |  | **35,765** | **24,865** | **52,745** | **582,79** | **94,52** | **48,885** | **64,92455** | **339,47** | | | **139,87** | **323,635** | **64,655** | **96,48** | |
| **Полдник** | Фрукт | 100 | 1,9 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 |  | 0,40 | | | 68,00 | 46,00 | 26,00 | 0,60 | |
| **Всего за среду-2** |  |  | **81,675** | **45,765** | **108,575** | **1126,1** | **108,59** | **171,125** | **201,5645** | **340,62** | | | **452,66** | **712,665** | **138,035** | **99,48** | |
| **Четверг- 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |
| 168 | Каша рисовая | 200 | 160 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 4,70 | 16,40 | 50,60 | 0,36 | | | 0,02 | 0,00 | 20,00 | 2,32 | |
| 419 | Кофейный напиток | 180 | 3,13 | 2,70 | 12,17 | 0,02 | 86,25 | 0,65 | 10,80 |  | | | 129,60 | 97,20 | 15,12 | 0,13 | |
|  | Батон | 20 | 1,52 | 0,56 | 10,28 | 52,24 | 0,03 | 0,40 |  |  | | | 34,00 | 27,47 | 2,40 | 0,24 | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | | | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 | |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 3,07 | 3,45 | 0,37 | 45,00 | 0,01 | 0,12 | 34,50 | 0,08 | | | 150,00 | 96,00 | 6,75 | 0,15 | |
| **Итого за завтрак** |  |  | **167,8** | **17,92** | **51,9** | **324,35** | **90,98** | **17,57** | **135,9** | **0,54** | | | **312,02** | **1043,67** | **44,7** | **2,59** | |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  | |
| 87 | Суп рыбный | 200 | 6,89 | 8,61 | 6,72 | 11,47 | 133,80 | 36,24 | 37,88 | 141,22 | | | 1,01 | 0,08 | 7,29 | 12,0 | |
| 15 | Салат из помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | | | 0,03 | 10,06 | 0,00 | 0,00 | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,28 | 3,99 | 22,18 | 138,19 | 0,16 | 25,94 | 18,30 | 0,17 | | | 45,14 | 97,47 | 33,11 | 1,22 |
|  | Хлеб 1 сорт | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 |  |  | 0,52 | | | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 21,88 | 16,06 | 83,19 | | | 0,75 | 0,05 | 0,08 | 14,38 |
| **Всего за обед** |  |  | **26,36** | **24,47** | **56,24** | **269,03** | **145,23** | **71,94** | **92,95** | **225,54** | | | **56,13** | **142,46** | **53,68** | **28,4** |
| **Полдник** | Фрукт | 200 | 4,40 | 18,00 | 22,00 | 32,00 | 0,40 |  | 20,00 | 0,06 | | | 94,00 | 19,60 | 0,80 | 0,80 |
| **Всего за четверг-2** |  |  | **198,56** | **60,39** | **130,14** | **625,38** | **236,25** | **59,51** | **48,85** | **226,14** | | | **462,15** | **1205,73** | **101,77** | **31,79** |