

Директор МБОУ «СОШ ст.Старнца»

 Л.В.Т. Аракяни



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПРИ МУНИЦИПАЛЬНОМ
 БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СТ.
 СТАРНЦА»**

В ИЮНЕ 2024 г.

№ ре-септ-уры	Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки г	Жиры г	Углеводи- ды г	Калории кДж	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	1 день																	
	Завтрак																	
302	Каша рисовая молочная с/м	200/10	3,0	8,0	31,6	218				0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58				-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7	
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208				0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27	
	Итого завтрак:		7,0	17,8	71,5	484				0,23	1,93	0,02	0,53	44,16	118,19	25,74	1,38	
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51				0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	4,3	10,0	88				0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12	
451	Котлеты мясные	75	11,9	10,8	12,0	196				0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26	
516	Макаронные изделия	150	5,3	6,2	35,2	220				0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61	

601	отварные Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		31,2	28,7	144,9	937	0,81	44,32	0,17	8,22	195,45	289,48	113,85	6,59
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		50,8	50,5	281,0	1702	1,14	52,77	0,19	9,47	268,43	460,6	162,4	9,98
	2 день													
	Завтрак													
302	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	6,0	9,4	31,0	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		10,1	19,2	71,1	508	0,34	1,09	0,02	0,65	165,32	211,64	46,82	3,34
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
487	Грушка куриная отварная	75	11,8	6,7	0,3	108	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
520	Картофель отварной, капусты тушенная	100/50	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		23,2	20,9	130,6	835	0,31	20,83	0,25	5,96	118,73	344,14	94,75	5,4
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91

516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		25,6	28,3	158,3	984	0,29	51,02	0,16	8,24	122,48	266,33	98,19	4,42
766	Полдник Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		50,1	56,1	302,9	1855	0,71	58,38	0,18	9,93	321,38	522,8	172,22	7,81
	6 день													
	Завтрак													
302	Каша пшеничная молочная	200/10	6,0	8,2	33,2	238	0,01	0,26	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
693	Каша с молоком	200	-4,9	5,0	32,5	190	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		14,7	23,0	90,6	636	0,24	1,68	0,03	0,54	243,85	282,58	41,01	3,06
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,5	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
458	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		34,7	20,4	127,4	847	0,34	25,76	0,02	7,55	121,48	376,4	91,59	4,75
766	Полдник Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		66,7	53,4	280,9	1833	0,70	28,06	0,08	8,81	500,15	798,41	164,91	8,82

7 день														
Завтрак														
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	22,5	20,0	20,6	358	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
	Итого завтрак:		28,1	25,2	72,3	647	0,11	0,73	0,10	0,65	331,2	399,67	56,36	1,49
Обед														
16	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,5	3,0	18,3	113	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
369	Рыба отварная (треска)	75	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
607	Соус польский	50	4,5	15,9	1,2	166	0,02	0,67	0,02	0,44	14,58	39,67	4,31	0,26
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		30,1	31,2	128,8	911	0,31	13,83	0,25	6,49	289,59	488,61	106,65	4,02
Подник														
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	0,03	0,7	0,02	-	120,0	95,0	14,0	0,1
	Итого подник:		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		76,1	66,8	263,7	1916	0,54	15,28	0,37	7,86	753,61	1030,7	195,32	6,52
8 день														
Завтрак														
302	Каша рисовая молочная с/м	200/10	3,0	8,0	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
6	Хлеб пшеничный с копченой колбасой	50/20	6,4	5,9	25,2	182	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
	Итого завтрак:		9,7	13,9	72,0	460	0,13	1,51	0,02	0,55	54,16	170,19	33,34	1,94

508	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
614	Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		41,0	28,7	158,1	1046	0,40	25,77	0,46	5,94	293,13	537,81	130,54	7,72
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		64,6	41,5	319,6	1858	0,69	33,34	0,49	10,03	514,66	824,61	204,94	12,37
	10 день													
	Завтрак													
302	Каша пшенная молочная с/м	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		9,9	19,0	71,9	508	0,33	1,01	0,02	0,53	123,71	168,52	44,93	3,46
	Обед													
43	Салат из капусты с морковью	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
135	Суп овощной со сметаной	250/10	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
437	Гуляш из говядины	50/50	6,9	3,3	2,0	66	0,09	2,01	-	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
511	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		19,5	18,9	143,2	853	0,27	38,18	0,04	5,77	156,95	415,97	120,10	12,32
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01

	Всего за день:	46,7	47,9	278,0	1711	0,72	39,81	0,09	7,02	415,48	723,92	197,34	16,79
	11 день												
	Завтрак												
340	Омлет натуральный	110	16,7	1,9	199	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/15/5	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213,0	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак:	20,3	25,9	55,5	536	0,33	1,01	0,05	0,69	299,59	203,95	23,86	0,94
	Обед												
19	Салат из свежих помидоров	100	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
110	Борщ со сметаной	250/10	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
477	Суфле из говядины	75	7,9	0,8	154	0,06	0,03	0,01	0,66	53,66	174,62	25,47	1,64
516	Макаронные изделия	150	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
	отварные												
648	Классь	200	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
	Хлеб ржаной	100	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:	37,1	24,3	131,8	904	0,25	35,63	0,03	8,41	145,76	334,36	107,45	5,07
	Полдник												
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Кефир	200	6,4	8,2	118	0,03	0,7	0,02	-	120,0	95,0	14,0	0,1
	Итого полдник:	17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:	75,3	60,6	249,9	1798	0,70	37,36	0,10	9,82	578,17	680,74	163,62	7,02
	12 день												
	Завтрак												
302	Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	200/10	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
685	Чай с сахаром	200/15	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:	9,6	20,2	66,3	496	0,33	1,02	0,01	0,92	132,91	176,27	49,61	2,0
	Обед												
50	Салат из свеклы с чесноком	100	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08

19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
133	Суп картофельный со свежей рыбой (треска)	250/35	10,1	5,0	20,5	169	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
451	Котлета мясная	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,2	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		37,4	27,0	150,4	968	0,86	34,37	0,03	6,54	83,46	324,63	110,19	4,95
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118	0,03	0,7	0,02	-	120,0	95,0	14,0	0,1
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		68,0	54,7	305,6	1917	1,11	35,71	0,10	10,04	439,58	692,52	188,02	7,57
	17 день													
	Завтрак													
302	Каша «Дружба» с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
6	Хлеб пшеничный с копченой колбасой	50/20	6,4	5,9	25,2	182	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
	Итого завтрак:		12,4	15,1	72,0	480	0,16	0,59	0,01	0,52	131,38	180,0	37,53	2,41
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,4	4,3	1,8	47	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
140	Суп картофельный с крупной геркулес	250	2,9	2,5	21,0	120	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
487	Грудка куриная отварная	75	11,8	6,7	0,3	108	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	163	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		23,2	20,9	130,6	794	0,31	20,83	0,25	5,96	118,73	344,14	94,75	5,40

766	Полдник Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
	Всего за день:		48,2	40,0	267,2	1655	0,57	27,94	0,26	7,2	270,93	577,07	155,09	9,82
	18 день													
	Завтрак													
726	Блины со стуженным молоком	150/20	7,7	7,2	58,9	336	0,17	0,75	0,03	3,37	182,42	188,65	40,95	1,44
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	60	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Печенье (вафли)	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
	Итого завтрак:		11,1	8,8	97,1	533	0,19	1,05	0,03	3,37	200,71	233,87	51,59	2,64
	Обед													
50	Салат из свеклы с чесноком	100	3,2	8,5	4,3	107	0,01	2,26	-	2,12	27,89	30,56	29,14	1,08
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
469	Фрикадельки в соусе	60/50	5,8	5,0	4,0	85	0,04	0,02	-	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
508	Греча отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
638	Компот из яблома	200	0,4	-	27,4	106	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		29,0	27,6	150,4	999	0,41	7,54	0,02	3,38	155,59	406,2	148,12	14,89
766	Полдник Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Йогурт	125	5,0	6,0	8,5	110	0,03	0,6	0,03	-	122	92	14	0,1
	Итого полдник:		17,3	10,0	62,9	350	0,12	0,62	0,03	0,72	134,82	139,43	32,31	1,01
	Всего за день:		57,4	46,4	310,4	1882	0,72	9,21	0,08	7,47	491,12	779,5	232,02	18,54
	19 день													
	Завтрак													
302	Каша пшеничная молочная с/м	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49

693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:		14,7	24,2	88,4	638	0,37	1,79	0,04	0,66	281,97	317,55	49,88	3,15
	Обед													
19	Салат из свежих помидоров	100	5,4	4,3	2,3	51	0,05	20,47	-	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
110	Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
451	Щи сель мясной	75	11,9	10,8	12,0	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
516	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
614	Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		31,2	29,6	148,0	955	0,80	40,82	0,03	10,55	166,4	280,05	117,67	6,52
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	0,03	0,7	0,02	-	120,0	95,0	14,0	0,1
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		63,8	64,2	299,0	1951	1,29	43,33	0,09	11,93	581,19	740,03	199,86	10,68
	20 день													
	Завтрак													
313	Запеканка мясная с изюмом со сгущенным молоком	150/20	7,1	12,1	40,9	302	0,1	0,5	0,04	2,73	159,84	152,97	33,27	1,03
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Вафли (печенье)	30	1,0	0,8	24,0	103	0,04	-	-	-	10,0	33,0	2,0	0,6
	Итого завтрак:		8,9	13,7	76,0	461	0,32	4,00	0,07	0,73	208,13	303,51	102,19	5,83
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	2,5	2,0	34	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
135	Суп овсяной со сметаной	250/10	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67

477	Суфле из говядины	75	19,7	7,9	0,8	154	0,06	0,03	0,01	0,66	53,66	174,62	25,47	1,64
511	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
614	Соус томатный или масло сливочное	50/5	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
633	Компот из свежих фруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
	Итого обед:		33,4	25,3	151,3	1002	0,27	29,07	0,44	6,04	149,38	354,74	102,14	4,69
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	118	0,03	0,7	0,02	-	120,0	95,0	14,0	0,1
	Итого полдник:		17,9	10,4	62,6	358	0,12	0,72	0,02	0,72	132,82	142,43	32,31	1,01
	Всего за день:		60,2	49,4	289,9	1821	0,71	33,79	0,53	7,49	490,33	800,68	236,64	11,53
	21 день													
	Завтрак													
734	Оладья с яблоком со стухенным молоком	150/20	8,4	16,1	63,5	433	0,2	0,33	0,01	5,34	113,02	161,42	43,35	2,09
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Печенье	30	3,1	1,6	23,0	137	0,02	-	-	-	13,0	37,0	7,0	0,5
	Итого завтрак:		14,0	21,3	115,2	722	0,23	0,45	0,02	5,39	176,48	233,91	55,6	2,67
	Обед													
43	Салат из капусты с морковью	100	0,8	3,1	5,3	53	0,04	28,72	-	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
137	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3,0	18,3	113	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
478	Картофельная запеканка с мясом с маслом сливочным	200/5	20,0	19,6	33,0	396	0,03	0,06	-	0,39	7,67	65,11	13,57	0,59
638	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8,0	35,0	8,0	0,8
	Итого обед:		36,8	32,7	138,0	902	0,19	29,51	0,03	5,12	295,75	328,24	96,95	9,75
	Полдник													
766	Выпечка (кондитерские изделия)	100	12,3	4,0	54,4	240	0,09	0,02	-	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91

Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	0,01	6,5	-	-	8,0	5,5	4,5	1,1
Итого полдник:		12,6	4,0	64,6	281	0,10	6,52	-	0,72	20,82	52,93	22,81	2,01
Всего за день:		63,4	58,0	317,8	1905	0,52	36,48	0,05	11,23	493,05	562,15	175,36	14,43