

"Согласовано"

Начальник весеннего ЛДП  
 М.М.Муратова.



« Утверждаю»  
Директор МКОУ Протасовская ООШ  
А.В.Николаева.

**Меню**  
для воспитанников летнего лагеря дневного пребывания  
МКОУ Протасовская ООШ МО Дубенский район. (7-11лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>1 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
411	Кнели из кур	90	15,44	15,64	6,63	227,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,66	29,04	145,00
458	Чай с джемом	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Яблоко(поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
111	Батон нарезной	40	30	1,16	20,6	104,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>51,6</b>	<b>22,86</b>	<b>81,27</b>	<b>585,6</b>
<b>Обед</b>						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,05	1,49	8,36
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,4	105,8
372	Ленивые голубцы	240	20,4	19,92	9,6	300,0
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,92</b>	<b>23,51</b>	<b>78,37</b>	<b>660,96</b>
<b>Полдник</b>						
пром	Кекс «Волжский»	75	4,5	15	42	323,0
пром	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,0
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>10,4</b>	<b>21,7</b>	<b>60,7</b>	<b>486,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>94,92</b>	<b>68,07</b>	<b>220,34</b>	<b>1732,56</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>2 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
301	Омлет натуральный	150	12,879	20,05	3,44	243,74
95	Бутерброд с джемом	35/5/20	1,7	4,3	32,6	176,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Мандарин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,773</b>	<b>31,23</b>	<b>59,89</b>	<b>599,98</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,0
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>26,65</b>	<b>30,13</b>	<b>113,35</b>	<b>830,78</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Ватрушка творожная	100	15	7,075	92,5	491,75
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
пром	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>17,1</b>	<b>7,685</b>	<b>135,2</b>	<b>678,95</b>
	Итого за день	1800	63,52	69,05	308,44	2109,71
<b>3 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,56	14,12	31,52	287,44
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,36</b>	<b>26,52</b>	<b>65,42</b>	<b>562,44</b>
<b>Обед</b>						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66,0
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,8
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,35	209,3
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204
512	Компот из плодов и ягод сушёных	200	0,3	0	20,1	81,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,78</b>	<b>29,84</b>	<b>111,61</b>	<b>829,2</b>
<b>Полдник</b>						
пром	Пирожок с повидлом	90	7,8	5,6	57,2	314,0

пром	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0
пром	Зефир	35	0,43	0	39,9	76,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>9,23</b>	<b>5,8</b>	<b>97,3</b>	<b>482,1</b>
	Итого за день	1710	55,37	62,16	274,33	1873,74
<b>4 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>31,75</b>	<b>46,47</b>	<b>89,68</b>	<b>912,4</b>
<b>Обед</b>						
106	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,28	14,4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба ,тушённая в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,7
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>21,18</b>	<b>17,99</b>	<b>91,91</b>	<b>618,4</b>
<b>Полдник</b>						
пром	Сырные палочки	100	5,4	4,77	54,9	285,03
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
112	Груша(поштучно)	120	0,48	0,36	12,36	56,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>6,58</b>	<b>5,43</b>	<b>90,06</b>	<b>438,43</b>
	Итого за день	1750	59,51	69,89	271,65	1969,23
<b>5 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
376	Зразы из говядины	90	10,53	9,99	14,58	189,9
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,76</b>	<b>17,23</b>	<b>57,91</b>	<b>449,7</b>
<b>Обед</b>						
69	Салат овощной с зелёным горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	17,1	34,5	323,0
519	Компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
пром	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>28,86</b>	<b>34,2</b>	<b>101,78</b>	<b>829,6</b>

<b>Полдник</b>						
пром	Пряник печатный «Тульский»	150	9,0	9,0	109,5	555,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>14,6</b>	<b>159,7</b>	<b>840,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>61,02</b>	<b>66,03</b>	<b>319,39</b>	<b>2119,5</b>
<b>6 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
83	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,9	4,5	9,8	111,0
496	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин (поштучно)	150	1,35	0,3	12,1	64,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,33</b>	<b>27,51</b>	<b>41,25</b>	<b>498,3</b>
<b>Обед</b>						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108,00
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,07</b>	<b>29,48</b>	<b>110,015</b>	<b>812,98</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Кекс Волжский	75	4,5	15	42	323,0
512	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>15,2</b>	<b>42,2</b>	<b>415,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>56,9</b>	<b>72,19</b>	<b>193,465</b>	<b>1726,28</b>
<b>7 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
260	Каша «Дружба»	200	5,24	11,66	25,06	226,2
90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153,0
200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,00
300	Яйцо варёное(поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,04</b>	<b>29,46</b>	<b>70,06</b>	<b>633,2</b>
<b>Обед</b>						
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,0
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
511	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	17,2	71,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>25,16</b>	<b>30,63</b>	<b>83,11</b>	<b>706,9</b>
<b>Полдник</b>						

Пром.	Плюшка московская	100	7,6	8,9	56,1	335,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>15,0</b>	<b>14,5</b>	<b>106,3</b>	<b>620,2</b>
	Итого за день	1825	61,2	74,59	259,47	1960,3
<b>8 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>17,79</b>	<b>16,98</b>	<b>52,0</b>	<b>432,5</b>
<b>Обед</b>						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
412	Биточек из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,34</b>	<b>23,32</b>	<b>111,52</b>	<b>721,6</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сырные палочки	100	13,7	27,9	2,4	314,5
Пром	Кефир	200	2,9	3,2	4,0	59,0
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>17,0</b>	<b>31,5</b>	<b>16,2</b>	<b>420,5</b>
	Итого за день	1700	62,13	71,8	179,72	1574,6
<b>9 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>30,6</b>	<b>41,6</b>	<b>81,6</b>	<b>831,2</b>
<b>Обед</b>						
106	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,28	14,4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>21,93</b>	<b>18,28</b>	<b>97,05</b>	<b>644,57</b>
<b>Полдник</b>						

Пром.	Пирожок с повидлом	90	7,8	5,6	57,2	314,0
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>8,1</b>	<b>5,8</b>	<b>57,2</b>	<b>406,0</b>
	Итого за день	1620	60,63	65,68	235,85	1881,77

<b>10 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
258	Каша пшённая вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299,0
90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153
300	Яйцо варёное (поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
496	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
пром	Мандарин(поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>24,92</b>	<b>30,46</b>	<b>79,82</b>	<b>697,0</b>
<b>Обед</b>						
69	Салат овощной с зелёным горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1
155	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253,05
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0
511	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	17,2	71,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>840</b>	<b>34,24</b>	<b>29,27</b>	<b>106,16</b>	<b>828,45</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Пирожное Домашнее	80	4,8	16	44,8	344,5
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25	170,00
	<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>10,4</b>	<b>21</b>	<b>69,8</b>	<b>514,5</b>
	Итого за день	1705	69,56	80,73	255,78	2039,95

<b>11 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
411	Кнели из кур	90	15,44	15,64	6,63	227,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,66	29,04	145,00
458	Чай с джемом	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Яблоко(поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
111	Батон нарезной	40	30	1,16	20,6	104,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>51,6</b>	<b>22,86</b>	<b>81,27</b>	<b>585,6</b>
<b>Обед</b>						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,05	1,49	8,36
152	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,4	105,8
372	Ленивые голубцы	240	20,4	19,92	9,6	300,0
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,92</b>	<b>23,51</b>	<b>78,37</b>	<b>660,96</b>
<b>Полдник</b>						

пром	Кекс «Волжский»	75	4,5	15	42	323,0
пром	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,0
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	<b>Итого за полдник</b>	<b>375</b>	<b>10,4</b>	<b>21,7</b>	<b>60,7</b>	<b>486,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1765</b>	<b>94,92</b>	<b>68,07</b>	<b>220,34</b>	<b>1732,56</b>

<b>12 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
301	Омлет натуральный	150	12,879	20,05	3,44	243,74
95	Бутерброд с джемом	35/5/20	1,7	4,3	32,6	176,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
112	Мандарин (поштучно)	100	0,8	0,2	7,5	38,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,773</b>	<b>31,23</b>	<b>59,89</b>	<b>599,98</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,0
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>26,65</b>	<b>30,13</b>	<b>113,35</b>	<b>830,78</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Ватрушка творожная	100	15	7,075	92,5	491,75
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72,0
пром	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>17,1</b>	<b>7,685</b>	<b>135,2</b>	<b>678,95</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>63,52</b>	<b>69,05</b>	<b>308,44</b>	<b>2109,71</b>

<b>13 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,56	14,12	31,52	287,44
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19,36</b>	<b>26,52</b>	<b>65,42</b>	<b>562,44</b>
<b>Обед</b>						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66,0
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,8
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,35	209,3
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204
512	Компот из плодов и ягод сушёных	200	0,3	0	20,1	81,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>26,78</b>	<b>29,84</b>	<b>111,61</b>	<b>829,2</b>

<b>Полдник</b>						
пром	Пирожок с повидлом	90	7,8	5,6	57,2	314,0
пром	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92,0
пром	Зефир	35	0,43	0	39,9	76,1
	<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>9,23</b>	<b>5,8</b>	<b>97,3</b>	<b>482,1</b>
	Итого за день	1710	55,37	62,16	274,33	1873,74

<b>14 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
313	Запекалка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,16	149,6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>31,75</b>	<b>46,47</b>	<b>89,68</b>	<b>912,4</b>
<b>Обед</b>						
106	Помидоры свежие	60	0,66	0,120	2,28	14,4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
343	Рыба ,тушённая в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,7
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>21,18</b>	<b>17,99</b>	<b>91,91</b>	<b>618,4</b>
<b>Полдник</b>						
пром	Сырные палочки	100	5,4	4,77	54,9	285,03
519	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
112	Груша(поштучно)	120	0,48	0,36	12,36	56,4
	<b>Итого за полдник</b>	<b>410</b>	<b>6,58</b>	<b>5,43</b>	<b>90,06</b>	<b>438,43</b>
	Итого за день	1750	59,51	69,89	271,65	1969,23

<b>15 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
376	Зразы из говядины	90	10,53	9,99	14,58	189,9
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>15,76</b>	<b>17,23</b>	<b>57,91</b>	<b>449,7</b>
<b>Обед</b>						
69	Салат овощной с зелёным горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,0	10,65	95
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
237	Каша гречневая	150	7,8	17,1	34,5	323,0

	рассыпчатая					
519	Компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0
пром	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>28,86</b>	<b>34,2</b>	<b>101,78</b>	<b>829,6</b>
<b>Полдник</b>						
пром	Пряник печатный «Тульский»	150	9,0	9,0	109,5	555,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
112	Банан (поштучно)	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>14,6</b>	<b>159,7</b>	<b>840,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1800</b>	<b>61,02</b>	<b>66,03</b>	<b>319,39</b>	<b>2119,5</b>

<b>16 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
83	Бутерброд с отварной говядиной	30/20	7,9	4,5	9,8	111,0
496	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0
112	Апельсин (поштучно)	150	1,35	0,3	12,1	64,5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,33</b>	<b>27,51</b>	<b>41,25</b>	<b>498,3</b>
<b>Обед</b>						
22	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,1	66
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108,00
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>26,07</b>	<b>29,48</b>	<b>110,015</b>	<b>812,98</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Кекс Волжский	75	4,5	15	42	323,0
512	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>5,5</b>	<b>15,2</b>	<b>42,2</b>	<b>415,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>56,9</b>	<b>72,19</b>	<b>193,465</b>	<b>1726,28</b>

<b>17 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
260	Каша «Дружба»	200	5,24	11,66	25,06	226,2
90	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153,0
200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,00
300	Яйцо варёное(поштучно)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21,04</b>	<b>29,46</b>	<b>70,06</b>	<b>633,2</b>
<b>Обед</b>						
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,0
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
412	Шницель из курицы	90	13,5	9,6	8,36	169,7

	припущенный					
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
511	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	17,2	71,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>25,16</b>	<b>30,63</b>	<b>83,11</b>	<b>706,9</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Плюшка московская	100	7,6	8,9	56,1	335,0
пром	Напиток кисломолочный	200	5,6	5,0	25,0	170,0
пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2
	<b>Итого за полдник</b>	<b>420</b>	<b>15,0</b>	<b>14,5</b>	<b>106,3</b>	<b>620,2</b>
	Итого за день	1825	61,2	74,59	259,47	1960,3

<b>18 день.</b>						
<b>Завтрак</b>						
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
459	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>17,79</b>	<b>16,98</b>	<b>52,0</b>	<b>432,5</b>
<b>Обед</b>						
106	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,4
134	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
412	Биточек из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>27,34</b>	<b>23,32</b>	<b>111,52</b>	<b>721,6</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сырные палочки	100	13,7	27,9	2,4	314,5
Пром	Кефир	200	2,9	3,2	4,0	59,0
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>17,0</b>	<b>31,5</b>	<b>16,2</b>	<b>420,5</b>
	Итого за день	1700	62,13	71,8	179,72	1574,6

		Масса (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углевод ы (гр)	Энергетическая Ценность (кКал)
	Средние показатели за Завтрак	542,5	24,49	28,25	66,46	604,25
	Средние показатели за Обед	818,33	27,00	26,99	100,36	749,66
	Средние показатели за Полдник	376,67	11,83	14,42	85,68	514,9
	Средние показатели за период	1737,5	63,32	69,66	252,5	1868,81