

Утверждено  
Надзорщик  
лагеря

И.В. Белова

Муниципальное бюджетное  
учреждение "Основная школа с. Степная Васильевка  
муниципального образования Мелекесский район"  
Ульяновской области"

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Лагерь "Неугомон"

2023 год

Примерное циклическое десятидневное меню для детей 7-11 лет

№ блюда	Наименование	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.цен. Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
68	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
43	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыр.	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17		0,15
	Итого:		16,3	16,6	103,08	583,35	226,69	59,31	268	2,5	0,19	0	20,15
13	Салат из свежих огурцов	60	0,49	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24	0,34	0,02	5,7	0
206	Суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,2	2,03	0,23	5,81	0
88	Макарон. изд. отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
301	Птица тушеная в соусе	80/80	17,92	14,58	5,62	225	56,1	23,9	138	1,77	0,06	0,54	43
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96							
	Итого:		40,62	30,23	148,77	1027,52	129,52	112,6	295	5,87	0,41	16,06	68,21
	<b>ВСЕГО:</b>		56,92	46,83	251,85	1610,87	356,21	172	563	8,37	0,6	16,06	88,36
<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша манная молочная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0	20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0	0,01
	Итого:		22,92	8,68	123,32	641,69	380,6	69,9	369	2,92	0,27	1,3	20,02
14	Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,7	0,5	0,04	12,25	0
187	Щи из св. капусты с картоф.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,6	0,8	0,06	18,46	0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199	2,19	0,06	1,01	48
868	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	235						
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:		30,77	26,8	130,77	885,41	340,38	80,42	270	3,67	0,17	32,8	48
	<b>ВСЕГО:</b>		53,69	35,48	254,09	1527,1	720,98	150,3	640	6,59	0,44	34,1	68,02



		3 ДЕНЬ											
<b>ЗАВТРАК</b>													
	Каша геркулесовая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	138	0,51	0,09	0,91	30,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыр.	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15
	Итого:		19,73	17,85	92,95	567,55	383,61	67,05	355	2,65	0,26	0,91	30,75
<b>ОБЕД</b>													
1020	Салат из свежих овощей "Ассорт	60	1	10	7	122	42,4	0	0	15,6	0,04	1,9	0
204	Суп рисовый на бульоне	250/15	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,9	1,24	0,11	8,33	0
436	Жаркое по-домашнему	150	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3								
	Итого		43,71	21,87	126,56	829,25	114,88	115,3	435	21,27	0,39	23,21	24,01
	<b>ВСЕГО</b>		63,44	39,72	219,51	1396,8	498,49	182,3	790	23,92	0,65	24,12	54,76
		4 день											
Завтрак													
183	Каша гречневая на молоке	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	148	3,32	0,15	0	20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом и сыр.	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15
	Итого:		23,51	21,64	118,39	742,55	350,19	155	455	5,62	0,36	1,3	20,16
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из св. капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,8	0,32	0,01	20,97	0
209	Суп с мясными фрикад.	250/20	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	130	1,61	0,15	12,34	4,95
688	Макарон изд. отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
286	Тефтели мясные/соус	60/60	8,87	9,83	11,71	171	43,9	21,6	107	0,96	0,06	0,85	39
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96							
	Итого:		32,87	25,34	163,32	1014,98	122,41	99,01	305	4,36	0,3	35,99	69,15
	<b>ВСЕГО</b>		56,38	46,98	281,71	1757,53	472,6	254	760	9,98	0,66	37,29	89,31
		5 день											
Завтрак													
167	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
965	Компот из фруктово-ягодной сме	200	5,8	5	9,6	108	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2		0,01



	Итого:			24,89	10,07	116,58	640,49	495,9	99,8	497	2,67	0,31	2,6	20,03
	<b>ОБЕД</b>													
15	Салат из помидоров и огурц	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,8	0,44	0,03	10,06	0	
201	Суп крестьянский с курицей	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,7	0,38	0,08	0,04	1,28	
679	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250	4,73	0,22	0	0,02	
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	195	2,32	0,17	1,28	0	
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235								
	Фрукты св. ежие	100	0,8	0,2	7,5	38								
	Итого:		44,65	36,85	145,69	1004,78	107,63	143,7	510	8,27	0,53	15,39	1,31	
	<b>ВСЕГО</b>		69,54	46,92	262,27	1645,27	603,53	243,5	1007	10,94	0,84	17,99	21,34	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	<b>6 ДЕНЬ</b>													
168	Каша манная молочная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
	Сдоба детская	48	8	5,3	46,9	256								
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96								
	Итого:		14,22	9,87	117,36	577	16,7	7,9	38,6	0,87	0,04	0	20	
	<b>ОБЕД</b>													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,6	0,8	0,01	5,7	0	
206	Суп картоф. с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	202,59	38,08	35,5	87,2	2,03	0,23	5,81	0	
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199	2,19	0,06	1,01	48	
	Сок натуральный	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235								
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38								
	Итого:		39,11	30,83	153,96	1103,56	120,67	115,7	312	5,42	0,33	16,53	48,01	
	<b>ВСЕГО</b>		53,33	40,7	271,32	1680,56	137,37	123,6	351	6,29	0,37	16,53	68,01	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	<b>7 ДЕНЬ</b>													
94	Суп молочный с гречн. крупой	200	5,97	5,48	17,08	141,6	160,88	46,46	166	1,13	0,11	0,91	30,6	
959	Какао на молоке	0,2	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	
3	Булгурброд с маслом и сыр.	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15	
	Итого:		23,27	21,84	102,68	681,15	498,87	103,4	473	3,43	0,32	2,21	30,76	
	<b>ОБЕД</b>													
15	Салат из помидоров и огурц	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,8	0,44	0,03	10,06	0	

129	Рассольник ленинградский	250	8,61	7,72	20,08	179,59	21,16	20,72	57,6	0,78	0,08	6,03	0
436	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	211	2,52	0,13	5,61	15
	Сок натуральный	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47							
	Итого:		35,41	17,18	119	765,99	68,21	91,66	290	4,14	0,27	25,71	15,01
	<b>ВСЕГО</b>		58,68	39,02	221,68	1447,14	567,08	195	763	7,57	0,59	27,92	45,77
				<b>8 ДЕНЬ</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>												
273	Вермишель отв.в молоке	210	6,79	7,02	38,84	236,33							
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Сдоба детская	48	8	5,3	46,9	256							
	Сыр/порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:		18,71	17,15	120,3	688,13	138,4	5,25	78,6	0,33	0,02	1,19	39
	<b>ОБЕД</b>												
43	Салат из св. капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,6	0,31	0,02	19,47	0
209	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200/20	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	104	1,29	0,12	9,87	3,96
679	Отварной рис	180	6,6	5,72	37,88	229,5	16,64	47,34	134	1,55	0,17	0	25,2
486	Рыба туш. с овощ. в соусе	75,75	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238	0,96	0,1	3,35	0,01
	Сок натуральный	200	1	0,1	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8	5,3	46,9	256							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47							
	Итого:		36,55	26,88	144,07	947,99	133,09	168,3	494	4,51	0,44	36,7	29,18
	<b>ВСЕГО</b>		55,26	44,03	264,37	1636,12	271,49	173,6	573	4,84	0,46	37,89	68,18
				<b>9 ДЕНЬ</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>												
168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом и сыр.	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17		0,15
	Итого:		20,39	20,43	122,58	736,55	343,89	78,71	374	2,77	0,24	1,3	20,16
	<b>ОБЕД</b>												
	огурец свежий	95	0,76	0	1,52	14,35	21,85	13,3	22,8	0,57	0,02	4,75	0,03
170	Борщ с капустой и картоф.	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,2	1,19	0,05	10,29	0
274	Мясо тушен. с овощ. в соус	220	21,71	16,55	15,02	296	42,3	48,7	201	2,09	0,13	5,2	20
	Сок натуральный	200	1	0,1	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8	5,3	46,9	256							



	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38							
	Итого:		34,08	27,06	219,65	801,1	124,93	108,4	278	4,25	0,23	24,25	20,04
	<b>ВСЕГО</b>		54,47	47,49	342,23	1537,65	468,82	187,1	652	7,02	0,47	25,55	40,2
				<b>10 ДЕНЬ</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>												
149	Каша Дружба молочная	205	10,48	11,63	41,92	304,4							
859	Компот из фруктово-ягодной сме	200	0,2		22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Сдоба детская	48	8	5,3	46,9	256							
42	Сыр/порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Итого:		22,16	21,36	111,12	725	144	5,25	77,4	0,95	0,03	0,11	39
	<b>ОБЕД</b>												
14	Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,7	0,5	0,04	12,25	0
201	Суп Крестьянскийс курицей	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	35	0,3	0,06	0,03	1,02
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
288/35	Фрикадельки в соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	34,02	25,85	119	1,07	0,07	0,97	47,91
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	8	5,3	46,9	256							
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	Итого:		31,04	35,76	148,11	1011,01	140,58	75,35	270	3,06	0,34	33,25	74,43
	<b>ВСЕГО</b>		53,2	57,12	259,23	1736,01	284,58	80,6	348	4,01	0,37	33,36	113,43

Примерное циклическое десятидневное меню для детей 11-15 лет

№ рецепту	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.цен Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша рисовая молочн	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17		0,15
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	Итого:		20,93	20,81	135,35	757,73	240,87	66,21	284,44	2,65	0,22	0	20,15
13	Салат из свежих огур	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
206	Суп картоф. с бобов	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
688	Макарон. изд.	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
301	Птица тушеная в соус	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96							
	Итого:		46,11	36,92	154,66	1133,15	152,94	126,76	350,52	6,69	0,45	20	81,75
	<b>ВСЕГО:</b>		67,04	57,73	290,01	1890,88	393,81	192,97	634,96	9,34	0,67	20	101,9
<b>2 ДЕНЬ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша манная молочн	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0	0,01
	Итого:		24,04	8,79	130,95	677,69	382,7	71,9	378,6	3,03	0,28	1,3	20,02
14	Салат из помид/лук	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
187	Щи из св. капусты с к	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
868	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	235						
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:		31,22	29,28	132,66	917,05	347,41	87,54	283,41	4,01	0,19	40,97	48
	<b>ВСЕГО:</b>		55,26	38,07	263,61	1594,74	730,11	159,44	662,01	7,04	0,47	42,27	68,02



		3 ДЕНЬ											
<b>ЗАВТРАК</b>													
93	Каша геркулесовая м	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15
Итого:			21,17	19,15	97,66	603,85	424,02	73,09	389,48	2,78	0,28	1,14	38,4
<b>ОБЕД</b>													
1020	Салат из свежих ово	100	1	10	7	122	42,4	0	0	15,6	0,04	1,9	0
204	Суп рисовый на буль	250/15	6,18	3,3	14,65	113	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0
436	Жаркое по-домашнем	240	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
	Сок фруктовый	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3								
Итого			43,71	21,87	126,56	829,25	114,88	115,27	434,94	21,27	0,39	23,21	24,01
<b>ВСЕГО</b>			64,88	41,02	224,22	1433,1	538,9	188,36	824,42	24,05	0,67	24,35	62,41
		4 день											
Завтрак													
183	Каша гречневая на м	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15
Итого:			23,51	21,64	118,39	742,55	350,19	155,01	454,7	5,62	0,36	1,3	20,16
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из св. капусты	100	1,41	<b>5,08</b>	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
209	Суп с мясными фрика	250/20	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
688	Макарон изд. отварн	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28
286	Тефтели мясные/соу	80/80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96							
Итого:			37,08	31,05	173,87	1125,3	147,53	115,89	357,59	5,01	0,34	47,75	83,95
<b>ВСЕГО</b>			60,59	52,69	292,26	1867,85	497,72	270,9	812,29	10,63	0,7	49,05	104,1
		5 день											
Завтрак													
167	Каша рисовая молоч	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
965	Компот из фруктово-я	200	5,8	5	9,6	108	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
8	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2		0,01





15	Салат из помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
129	Рассольник ленинградский	250	8,61	7,72	20,08	179,59	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0
436	Жаркое по-домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
	Сок натуральный	200	1	0	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47							
	Итого:		46,12	22,44	128,72	895,04	87,34	122,8	430,18	5,95	0,37	35,77	24,01
	<b>ВСЕГО</b>		74,74	49,75	259,93	1749,97	639,41	239,292	944,7	9,664	0,722	38,21	62,42
				<b>8 ДЕНЬ</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>												
273	Вермишель отв. в мол.	210	6,79	7,02	38,84	236,33							
868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Сдоба детская	48	8	5,3	46,9	256							
	Сыр/порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47							
	Итого:		18,71	17,15	120,3	688,13	138,4	5,25	78,6	0,33	0,02	1,19	39
	<b>ОБЕД</b>												
43	Салат из св. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
209	Суп картоф. с мясн. с	250/20	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95
679	Отварной рис	180	6,6	5,72	37,88	229,5	16,64	47,34	134,43	1,55	0,17	0	25,2
486	Рыба туш. с овоц. в с	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01
	Сок натуральный	200	1	0,1	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8	5,3	46,9	256							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47							
	Итого:		42,73	32,41	153,04	1057,65	170,05	200,33	603,01	5,32	0,51	53,16	30,17
	<b>ВСЕГО</b>		61,44	49,56	273,34	1745,78	308,45	205,58	681,61	5,65	0,53	54,35	69,17
				<b>9 ДЕНЬ</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>												
168	Каша рисовая молоч.	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
3	Бутерброд с маслом	50	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0,15	
	Итого:		20,39	20,43	122,58	736,55	343,89	78,71	374	2,77	0,24	1,3	20,16
	<b>ОБЕД</b>												
	Огурец свежий	95	0,76	0	1,52	14,35	21,85	13,3	22,8	0,57	0,02	4,75	0,03
170	Борщ с капустой и ка	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
274	Мясо тушен. с овоц.	280	26,73	3,16	0,46	323,75	10,83	24,96	192,23	1,95	0,07	0,46	0



	Сок натуральный	200	1	0,1	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8	5,3	46,9	256							
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38							
	Итого:		39,1	13,67	205,09	828,85	93,46	84,63	269,27	4,11	0,17	19,51	0,04
	<b>ВСЕГО</b>		59,49	34,1	327,67	1565,4	437,35	163,34	643,27	6,88	0,41	20,81	20,2
				<b>10 ДЕНЬ</b>									
	<b>ЗАВТРАК</b>												
149	Каша Дружба молочн	205	10,48	11,63	41,92	304,4							
859	Компот из фруктово-я	200	0,2		22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Сдоба детская	48	8	5,3	46,9	256							
42	Сыр/порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Итого:		22,16	21,36	111,12	725	144	5,25	77,4	0,95	0,03	0,11	39
	<b>ОБЕД</b>												
14	Салат из помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0
201	Суп Крестьянскийс ку	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
288/355	Фрикадельки в соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,5	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	47,91
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	8	5,3	46,9	256							
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
	Итого:		33,56	41,31	158,93	1113,16	169,05	91,55	322,68	3,71	0,41	43,82	83,19
	<b>ВСЕГО</b>		55,72	62,67	270,05	1838,16	313,05	96,8	400,08	4,66	0,44	43,93	122,2