



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»
/Е.В. Абдулина/
« 31 » _____ 20 июль г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
«ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК» НА ПЕРИОД 03.06.2024 г. – 27.06.2024 г.
В МАОУ «ВОЗДВИЖЕНСКАЯ ООШ» ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА
КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ С 12 ДО 18 ЛЕТ**

с. Воздвиженка

Итого за Завтрак														670	23,9	18,4	108	691,6	0,42	0,39	113	0,32	91	983	747	497	119	456	4,8	62,3	14	85
Обед																																
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарез	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0												
54-1с	Щи из свежей капусты со см.	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131	0	13,5	123	230	47	16,4	39	0,6	19,1	0,4	18												
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,5	0,12	0	204	62,1	142	31,5	97	0,7	27,7	9,7	36												
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,6	0	3,6	214	381	132	111	220	1,9	28,9	29	198												
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0												
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,7	1,92	3,6	8,7												
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14												
Итого за Обед														990	57,7	23,2	133	971,9	0,38	0,34	248	0,31	31,2	1266	1269	564	225	640	9,7	83,2	49	292
Итого за день														1660	81,6	41,6	240	1664	0,8	0,73	361	0,63	122	2249	2016	###	344	###	14	146	63	378

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0	0	0,2	0,6												
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,2	0,07	0,53	336	157	137	27,1	124	0,5	49,9	4,1	31												
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	0,01	0,01	2,4	0	12	5,27	82,7	67	5,66	14	0,2	1	0,2	8,5												
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	233	53	16,5	26	0,2	0,45	0,2	225												
Пром.	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	0	0	427	92	19	13	65	1,2	0	0	0												
Итого за Завтрак														670	14,3	23,7	101	675,1	0,28	0,25	135	0,33	69,5	789	570	280	62,2	234	2,1	51,3	4,7	266

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарез	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,4	0												
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121	0	5,96	120	478	34	36,3	101	1,9	20	2,5	36												
54-1г	Макароньы отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,5	0,12	0	199	71,7	141	9,59	54	1	27,7	0,1	16												
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	211	229	33	64,1	144	1,4	17,1	18	102												
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,8	66	3,83	7,2	0,7	0	0	0												
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	0,12	0,06	0	0	0	284	165	20	32,9	105	2,7	3,08	3,9	17												
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2												
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	46	0,8	2,24	4,2	10												
Итого за Обед														1020	53,2	27,4	167	1127	0,58	0,4	251	0,41	16,8	1438	1403	580	209	634	9,3	70,1	34	183
Итого за день														1690	67,5	51,1	268	1802	0,86	0,65	385	0,74	86,4	2227	1973	860	271	868	11	121	39	449

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезе	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,4	0
54-27к	Каша жидкая молочная манн	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,5	0,07	0,55	218	157	143	16,9	103	0,4	33,5	1,9	26
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,1	11,7	2,3	38
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0	0	0	443	136	23	34	89	2	3,2	6	15
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	Итого за Завтрак	630	25,4	19,5	96,7	663,9	0,3	0,47	128	0,36	11,4	980	818	613	105	483	5,9	50,4	15	87

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,8	0,18	28,8	148	242	38	15,5	44	0,8	17,4	2,7	17
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0,2	21,8	0,4	198,3	0	0,04	135	0,39	0	4,5	9	7,2	0	9	0,1	0	0,3	0,8
54-2с	Борщ с капустой и картофел	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168	0	8,46	134	331	42	24	53	1,1	21,5	0,5	28
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8	0,1	0,1	169	0	2,72	335	441	87	125	269	2,3	45,7	32	195
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,5	58	3,13	3,8	0,8	0,8	0,1	3,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	0,12	0,06	0	0	0	284	165	20	32,9	105	2,7	3,08	3,9	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	46	0,8	2,24	4,2	10
	Итого за Обед	950	49,8	50,7	127	1163	0,39	0,35	524	0,57	41,6	1262	1344	266	210	529	8,5	90,7	43	271
	Итого за День	1580	75,2	70,2	224	1827	0,69	0,82	652	0,93	53	2242	2162	880	315	###	14	141	58	358

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0	0	0,2	0,6
54-25к	Каша жидкая молочная рисс	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,4	51,1	6,2	39
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,6	65	6,47	11	0,3	0,24	0,2	4,1
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0	0	0	443	136	23	34	89	2	3,2	6	15
	Итого за Завтрак	670	16	21,8	122	746,5	0,28	0,33	149	0,31	34,8	841	904	254	131	282	3,6	54,6	14	62

Обед

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезе	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,4	0
54-8з	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	203	0	38,5	142	272	46	17,3	32	0,6	16,4	0,3	14
54-11с	Суп крестьянский с крупой (т	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,04	0,04	129	0	8,03	121	244	32	19,2	50	0,6	19,2	1,6	26
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,6	0,12	0	199	292	62	160	241	5,4	29,7	4,7	21
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286	0,02	1,31	249	209	35	54,5	112	1	35,1	12	95
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,1	9	1,8	20
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	33	0,6	1,6	3	7,3

Пром. Хлеб ржано-пшеничный 60 4 0,7 23,8 117,4 0,1 0,05 0 0 244 141 17 28,2 90 2,3 2,64 3,3 14
Итого за Обед 990 51,6 44,5 136 1148 0,61 0,59 735 0,43 48,6 1486 1416 615 328 815 12 114 31 198
Итого за день 1660 67,6 66,3 257 1895 0,89 0,92 884 0,74 83,4 2327 2320 869 459 #### 16 168 45 259

Суббота, 1 неделя

Завтрак

53-19з Масло сливочное (порциями) 20 0,2 14,5 0,3 132,2 0 0,02 90 0,26 0 3 6 4,8 0 6 0 0 0,2 0,6
54-18к Суп молочный с рисом 250 6,1 5,6 23 166,8 0,06 0,22 29,9 0,03 0,91 142 229 211 30,1 164 0,3 26 5,8 45
54-4гн Чай с молоком и сахаром 200 1,6 1,1 8,6 50,9 0,01 0,07 6,9 0 0,3 19,7 81,4 103 9,92 46 0,8 4,5 0,9 10
Пром. Груша 100 0,4 0,3 10,3 45,5 0,02 0,03 2 0 5 14 155 19 12 16 2,3 1 0,1 10
Пром. Батон простой 100 8 1 49,1 237,4 0,16 0,06 0 0 443 136 23 34 89 2 3,2 6 15
Итого за Завтрак 670 16,3 22,5 91,3 632,8 0,25 0,4 129 0,29 6,21 622 608 361 86 321 5,5 34,7 13 80

Обед

54-3з Помидор в нарезке 100 1,1 0,2 3,8 21,4 0,06 0,04 133 0 25 3 290 14 20 26 0,9 2 0,4 20
54-24с Суп картофельный с макарон 250 6 2,7 19,4 126,1 0,08 0,05 121 0 6,61 115 395 15 21,1 56 0,9 19,7 0,2 33
54-1г Макароны отварные 150 5,3 4,9 32,8 196,8 0,06 0,02 18,4 0,09 0 149 53,8 106 7,19 41 0,7 20,8 0,1 12
54-2м Гуляш из говядины 80 13,6 13,2 3,1 185,7 0,04 0,1 20,4 0,06 1,13 96,8 258 45 18,6 133 2 13,6 0,3 50
54-2гн Чай с сахаром 200 0,2 0 6,4 26,8 0 0,01 0,3 0 0,04 0,68 20,8 66 3,83 7,2 0,7 0 0 0
Пром. Хлеб пшеничный 50 3,8 0,4 24,6 117,2 0,06 0,02 0 0 250 46,5 10 7 33 0,6 1,6 3 7,3
Пром. Йогурт 2.5% 150 5,1 3,8 8,3 87,2 0,36 0,3 33 0 1,05 52,5 194 162 24 141 0,2 0 0 0
Пром. Хлеб ржано-пшеничный 60 4 0,7 23,8 117,4 0,1 0,05 0 0 244 141 17 28,2 90 2,3 2,64 3,3 14
Итого за Обед 1040 39,1 25,9 122 878,6 0,76 0,59 326 0,15 33,8 910 1399 435 130 526 8,3 60,4 7,3 137
Итого за день 1710 55,4 48,4 214 1511 1,01 0,99 455 0,44 40 1532 2006 796 216 848 14 95,1 20 217

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1з Сыр твердых сортов в нарез 20 4,6 5,9 0 71,7 0,01 0,06 52 0,19 0,14 162 17,6 176 7 100 0,2 0 2,9 0
54-6к Каша вязкая молочная пшен 200 8,3 10,1 37,6 274,9 0,18 0,15 41,6 0,13 0,54 339 216 143 49 186 1,3 51,6 3,1 35
54-21гн Какао с молоком 200 4,7 3,5 12,5 100,4 0,04 0,16 17,3 0 0,68 50 220 168 34,3 130 1,1 11,7 2,3 38
Пром. Яблоко 150 0,6 0,6 14,7 66,6 0,05 0,03 7,5 0 15 39 417 24 13,5 17 3,3 3 0,5 12
Пром. Батон нарезной 100 7,5 2,9 51,4 261,7 0,11 0,03 0 0 427 92 19 13 65 1,2 0 0 0
Итого за Завтрак 670 25,7 23 116 775,3 0,39 0,43 118 0,32 16,4 1017 963 530 117 498 7,1 66,3 8,8 85

Обед

53-19з Масло сливочное (порциями) 20 0,2 14,5 0,3 132,2 0 0,02 90 0,26 0 3 6 4,8 0 6 0 0 0,2 0,6

54-8з	Салат из белокочанной капу	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	203	0	38,5	142	272	46	17,3	32	0,6	16,4	0,3	14
54-28с	Борщ с капустой и картофел	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	0,04	154	0	7,65	129	286	31	20,7	43	1	20,3	0,4	26
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8	0,1	0,1	169	0	2,72	335	441	87	125	269	2,3	45,7	32	195
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	0,12	0,06	0	0	0	284	165	20	32,9	105	2,7	3,08	3,9	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	46	0,8	2,24	4,2	10
	Итого за Обед	940	49,4	39,8	140	1115	0,39	0,3	615	0,26	52,9	1255	1474	217	213	514	10	87,7	41	262
	Итого за день	1610	75,1	62,8	256	1891	0,78	0,73	734	0,58	69,3	2271	2438	747	330	###	17	154	49	347

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0	0,2	0,6	0,6
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,2	0,07	0,53	336	157	137	27,1	124	0,5	49,9	4,1	31
Пром.	Батон простой	90	7,2	0,9	44,2	213,7	0,14	0,05	0	0	0	399	122	21	30,6	80	1,8	2,88	5,4	13
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	Итого за Завтрак	610	13,8	21,6	104	665,9	0,27	0,32	553	0,33	13,5	755	930	222	89,7	262	5,1	53,8	9,8	55

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107	0	19,1	134	220	28	16,7	31	0,8	15,5	0,4	24
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	220	7,2	3,1	16,4	122	0,15	0,06	133	0	4,41	105	372	29	30,4	84	1,6	17,1	2,2	30
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	325	0	14,1	352	923	40	117	241	2,7	53,7	21	195
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,7	81,4	103	9,92	46	0,8	4,5	0,9	10
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299	55,8	12	8,4	39	0,7	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	244	141	17	28,2	90	2,3	2,64	3,3	14
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	0,09	0,05	15	0	57	18	233	53	16,5	26	0,2	0,45	0,2	225
	Итого за Обед	1040	45,8	19,6	115	817,5	0,63	0,44	587	0	94,9	1172	2026	283	227	556	8,9	95,9	32	508
	Итого за день	1650	59,6	41,2	219	1483	0,9	0,76	1140	0,33	108	1928	2956	505	317	818	14	150	42	562

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезе	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,4	0
54-25к	Каша жидкая молочная рисс	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,4	0,05	0,61	342	170	149	28	134	0,4	51,1	6,2	39
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,8	66	3,83	7,2	0,7	0	0	0
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0	0	0	443	136	23	34	89	2	3,2	6	15

Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	17	3,3	3	0,5	12	
Итого за Завтрак		680	21,1	15,9	98,9	622,8	0,27	0,35	112	0,34	15,9	1068	770	526	89,8	397	6,7	57,3	17	66	
Обед																					
54-24с	Суп картофельный с макарон	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	0,05	121	0	6,61	115	395	15	21,1	56	0,9	19,7	0,2	33	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	0,29	0,16	25,6	0,12	0	199	292	62	160	241	5,4	29,7	4,7	21	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286	0,02	1,31	249	209	35	54,5	112	1	35,1	12	95	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,5	58	3,13	3,8	0,8	0,8	0,1	3,2	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	0,12	0,06	0	0	0	284	165	20	32,9	105	2,7	3,08	3,9	17	
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	46	0,8	2,24	4,2	10	
Итого за Обед		890	41,2	18,5	144	906,7	0,63	0,36	435	0,14	9,52	1205	1219	204	282	564	12	90,6	25	180	
Итого за день		1570	62,3	34,4	243	1530	0,9	0,71	547	0,48	25,4	2273	1988	730	371	961	18	148	42	246	

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0	0	0,2	0,6
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8	0,06	0,22	29,9	0,03	0,91	142	229	211	30,1	164	0,3	26	5,8	45
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,2	67	4,56	8,5	0,8	0,01	0	0,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	0,03	7,5	0	15	39	417	24	13,5	17	3,3	3	0,5	12
Пром.	Батон простой	90	7,2	0,9	44,2	213,7	0,14	0,05	0	0	0	399	122	21	30,6	80	1,8	2,88	5,4	13
Итого за Завтрак		710	14,3	21,7	88,8	607,2	0,25	0,33	128	0,29	17,1	584	805	327	78,7	275	6,3	31,9	12	71

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,8	0,18	28,8	148	242	38	15,5	44	0,8	17,4	2,7	17
54-10с	Суп крестьянский с крупой (+)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,05	0,05	129	0	8,03	121	250	35	18,3	66	0,7	19,1	3,6	21
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,5	0,12	0	199	71,7	141	9,59	54	1	27,7	0,1	16
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,6	0	3,6	214	381	132	111	220	1,9	28,9	29	198
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	0,12	0,06	0	0	0	284	165	20	32,9	105	2,7	3,08	3,9	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	46	0,8	2,24	4,2	10
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	0,08	0,04	16	0	80	20	358	36	22	26	0,6	0	0	0
Итого за Обед		990	59,2	28,8	150	1098	0,53	0,35	251	0,3	120	1335	1533	416	219	561	8,4	98,4	43	278
Итого за день		1700	73,5	50,5	239	1705	0,78	0,68	379	0,59	138	1919	2338	744	298	836	15	130	55	349

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарез	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
-------	----------------------------	----	-----	-----	---	------	------	------	----	------	------	-----	------	-----	---	-----	-----	---	-----	---

54-20к	Каша жидкая молочная греч	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,9	0,05	0,5	332	237	132	78	175	2,3	49,9	3,6	28
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9	0,06	0,02	0	0	0	214	46	9,5	6,5	33	0,6	0	0	0
	Итого за Завтрак	620	18,4	14	117	666,1	0,32	0,42	206	0,24	27,6	766	1127	339	179	380	4,4	50	8	31
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1222	0	6,05	150	205	23	26	37	1,1	17	0,2	36
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151	0	5,01	120	423	33	34,6	95	1,8	19,5	2,5	34
54-28м	Жаркое по-домашнему из ку	240	29,8	7,5	21,1	270,7	0,18	0,15	39,3	0,1	12,3	344	951	30	121	259	2,8	52,4	25	200
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,3	0	0,68	50	220	168	34,3	130	1,1	11,7	2,3	38
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9	0,12	0,06	0	0	0	284	165	20	32,9	105	2,7	3,08	3,9	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349	65,1	14	9,8	46	0,8	2,24	4,2	10
	Итого за Обед	930	53,5	26,1	122	934,6	0,64	0,5	1429	0,1	24,1	1297	2029	288	259	672	10	106	38	335
	Итого за день	1550	71,9	40,1	238	1601	0,96	0,92	1635	0,34	51,7	2063	3156	627	437	###	15	156	46	367

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-9к	Каша вязкая молочная овсян	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	347	274	158	62,8	233	1,8	51,3	15	62
54-23гн	Кофейный напиток с молоко	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,3	0	0,52	38,6	184	148	30,7	107	1,1	9	1,8	20
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0,1	10
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4	0,16	0,06	0	0	0	443	136	23	34	89	2	3,2	6	15
	Итого за Завтрак	600	20,9	15,5	105	641,7	0,42	0,39	55,5	0,13	6,04	842	749	348	140	445	7,2	64,5	22	107

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17
54-1с	Щи из свежей капусты со см	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131	0	13,5	123	230	47	16,4	39	0,6	19,1	0,4	18
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	0,05	0,04	24,3	0,12	0	138	87,8	68	21	171	1	18	20	0,3
54-16м	Тефтели из говядины с рисо	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,09	1,48	0	0,38	169	196	21	17,5	123	1,6	23,9	1,3	47
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,7	81,4	103	9,92	46	0,8	4,5	0,9	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	250	46,5	10	7	33	0,6	1,6	3	7,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	118	15	23,5	75	2	2,2	2,8	12
Пром.	Йогурт 2.5%	130	4,4	3,3	7,2	75,5	0,31	0,26	28,6	0	0,91	45,5	168	140	20,8	122	0,1	0	0	0
	Итого за Обед	1040	36,6	30,5	113	872,8	0,62	0,6	202	0,12	25,1	955	1068	427	130	651	7,2	72,2	29	112
	Итого за день	1640	57,5	46	218	1515	1,04	0,99	258	0,25	31,1	1798	1817	775	270	###	14	137	51	219

Массі: Белкі Жирь Углеє Энерге		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг				
Средние показатели за Завт	658	18,7	19,9	104	668,9	0,31	0,37	0	0,3	27,8	812	0	383	107	359	5,4	50,7	12	88
Средние показатели за Обе,	982	48,9	30,2	131	991,7	0,55	0,45	0	0,26	47,8	1245	0	408	221	612	9,4	88,2	34	250
Средние показатели за перь	1639	67,6	50,1	235	1661	0,9	0,8	0	0,6	75,6	2057	0	791	327	971	15	139	46	338