

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"средняя общеобразовательная школа №17"

ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ



	наименование блюда	вес блюда	примечание	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецеп.
				белки	жиры	углеводы		
неделя 1, день1								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150		4,36	4,00	16,19	118,23	112
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	груша свежая	100		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		20,30	15,22	78,12	539,58	
обед	салат из свёклы с огурцами солёными	60		0,77	3,18	4,02	48,16	36
	суп картофельный с рыбой	200		11,18	3,91	14,56	137,90	73
	жаркое по-домашнему	230		16,66	27,07	28,99	423,77	258
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	740		33,93	36,33	86,06	809,43	
	итого за день	1280		54,22	51,55	164,18	1349,02	
неделя 1, день2								
завтрак	сырники из творога со сметаной или сгущённым молоком	160		25,86	13,36	40,19	382,88	219
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	банан свежий	100		2,14	0,71	30,01	135,04	11
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	550		36,81	24,09	118,35	847,57	
обед	огурец свежий	60		0,00	0,06	1,80	9,65	22/1
	борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	200		4,71	6,55	11,29	122,68	76
	рис отварной	150		3,33	2,68	33,69	172,17	325
	рыба тушеная в томате с овощами	120		22,39	2,99	5,11	135,68	231
	кисель с витаминами "Витощка"	200		0,00	0,00	23,50	95,00	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	780		35,56	14,42	97,63	670,67	
	итого за день	1330		72,37	38,51	215,97	1518,24	
неделя 1, день3								
завтрак	каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150		4,12	5,28	18,96	139,51	41/2
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами "Витощка"	200		2,74	2,82	20,31	117,16	433/1
	апельсин свежий	100		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		19,48	18,47	80,35	576,36	
обед	салат из свежих помидоров	60		0,69	3,29	2,84	43,65	22
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200		4,34	4,66	8,23	91,66	83
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	биточки рубленые из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		42,84	36,57	88,79	860,20	
	итого за день	1300		62,33	55,04	169,14	1436,57	
неделя 1, день4								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		18,01	13,71	70,21	521,40	
обед	винегрет	60		1,25	4,57	7,26	76,04	60
	суп из овощей с курой и сметаной	200		4,74	7,21	11,77	131,50	95
	каша гречневая рассыпчатая	150		5,70	4,26	25,01	161,26	323
	птица тушеная в сметанном соусе	100		25,20	22,69	6,49	328,30	312
	компот из свежих яблок	200		0,12	0,12	16,26	73,61	372
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		42,13	40,97	89,02	906,19	
	итого за день	1300		60,14	54,69	159,23	1427,60	
неделя 1, день5								
завтрак	каша пшенная, молочная, жидкая	150		5,91	5,93	28,50	189,28	189/2
	бутерброды с джемом или повидлом	50		2,30	4,20	28,80	160,30	2
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	груша свежая	200		0,44	0,33	10,44	45,66	13

	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	640		13,11	12,30	98,38	557,10	
обед	салат витаминный из белокочанной капусты с яблоками	60		0,80	2,74	4,57	50,26	30
	суп с макаронными изделиями и курой	200		5,39	6,76	16,35	147,33	101
	запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200		28,08	21,73	36,69	451,09	6
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	710		39,59	33,41	96,10	848,28	
	итого за день	1350		52,70	45,71	194,48	1405,38	
неделя 2, день6								
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	кофейный напиток с молоком	200		3,45	3,24	15,70	104,52	395
	апельсин свежий	200		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	2,25	21,75	163,91	1/1
	итого за завтрак	640		21,22	17,18	83,93	618,09	
обед	салат нежный	60		0,85	8,11	3,00	97,62	31
	суп рисовый с мясом и томатной пастой(харчо)	200		6,09	9,44	19,04	184,04	204
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	суфле из рыбы	100		19,80	12,49	3,52	205,87	238
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		36,72	34,63	93,41	845,21	
	итого за день	1400		57,93	51,81	177,34	1463,30	
неделя 2, день7								
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150		5,55	5,27	26,40	174,94	189/6
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао с молоком	200		3,32	3,43	16,36	109,22	433
	банан свежий	100		2,14	0,71	30,01	135,04	11
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		22,50	19,51	103,29	689,63	
обед	помидор свежий	60		0,63	0,13	2,22	12,43	19/1
	борщ с фасолью и сметаной	200		5,40	7,25	12,42	138,54	3/2
	каша перловая с мясом и овощами	200		12,56	20,17	22,76	321,71	200
	кисель с витаминами витошка	200		0,00	0,00	23,50	95,00	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	710		23,72	29,68	83,13	703,18	
	итого за день	1250		46,22	49,18	186,41	1392,81	
неделя 2, день8								
завтрак	каша молочная овсяная"геркулес"жидкая	150		5,24	6,99	21,20	161,75	189/1
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		17,15	20,25	78,18	603,79	
обед	салат из свежих огурцов	60		0,00	3,23	1,92	38,74	19
	суп крестьянский с крупой курой и сметаной	200		4,87	7,15	12,36	132,85	94
	картофель запечённый в молочном соусе	150		5,16	5,30	26,68	174,44	211
	биточки рубленные из птиц паровые	100		22,38	19,32	7,90	295,07	315
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		37,72	37,17	84,32	828,86	
	итого за день	1300		54,87	57,42	162,50	1432,66	
неделя 2, день9								
завтрак	каша ячневая молочная жидкая	150		4,58	5,19	21,10	149,23	189/4
	бутерброды с джемом или повидлом	50		3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с сахаром	200		0,20	0,00	16,10	65,10	430
	груша свежая	100		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	680		12,85	12,87	89,20	538,81	
обед	салат из белокочанной капусты	60		1,11	2,70	6,07	52,56	35
	рассольник домашний с курой и сметаной	200		5,11	6,60	17,11	147,63	90
	плов из мяса птиц	230		26,58	24,03	36,91	467,91	304
	компот из свежих яблок	200		0,12	0,12	16,26	73,61	372
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	740		38,04	35,58	98,58	877,22	
	итого за день	1420		50,89	48,45	187,77	1416,02	
неделя 2, день10								

завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,36	4,00	16,19	118,23	112
	бүтерброды с сыром	50	8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с лимоном	200	0,17	0,03	13,23	52,26	393
	апельсин свежий	200	1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	690	18,35	12,38	70,44	476,57	
обед	винегрет	60	1,25	4,57	7,26	76,04	60
	суп с макаронными изделиями и курой	200	5,39	6,76	16,35	147,33	101
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,18	6,23	27,58	191,07	44
	котлета рубленая из мяса	100	12,27	21,63	15,27	304,69	272
	компот из чернослива	200	0,44	0,12	32,66	130,61	303
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760	30,67	41,44	121,34	985,24	
	итого за день	1450	49,02	53,82	191,78	1461,81	
	итого за 10 дней	13380	560,70	506,19	1808,82	14303,40	
неделя 3, день11							
завтрак	каша манная молочная жидкая	150	4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бүтерброды с маслом	50	4,36	8,18	17,52	167,79	111
	кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,24	15,70	104,52	395
	яблоко свежее	100	0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540	17,24	18,82	74,13	582,39	
обед	салат овощной	60	1,52	4,66	9,72	87,17	28
	суп срыбными консервами	200	7,84	10,18	16,48	188,54	87
	макаронные изделия отварные	150	4,66	2,41	28,93	156,19	331
	фрикадельки мясные в соусе	100	14,93	23,82	14,31	332,51	288
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	16,10	65,10	430
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760	34,27	43,20	107,76	965,02	
	итого за день	1300	51,51	62,02	181,89	1547,41	
неделя 3, день12							
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150	3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бүтерброды с маслом и сыром	50	7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами"витошка"	200	2,74	2,82	20,31	117,16	433/1
	груша свежая	100	0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540	18,61	18,39	84,12	586,44	
обед	огурец свежий	60	0,00	0,06	1,80	9,65	22/1
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,44	8,16	19,52	172,24	209
	пюре картофельное	150	4,16	4,59	28,15	169,87	335
	шницель рыбный натуральный	100	27,48	10,17	11,55	245,36	258
	напиток <i>апельсиновый</i> или лимонный	200	0,18	0,05	16,70	77,00	295
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760	42,40	25,16	99,95	809,62	
	итого за день	1300	61,01	43,55	184,07	1396,06	
неделя 3, день13							
завтрак	каша молочная овсяная"геркулес"жидкая	150	5,24	6,99	21,20	161,75	189/1
	бүтерброды с сыром	50	8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с сахаром	200	0,19	0,05	16,26	64,10	430
	апельсин свежий	100	1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	680	19,25	15,39	78,48	531,93	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	3,29	2,41	41,44	23
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	4,34	4,66	8,23	91,66	83
	рис отварной	150	3,33	2,68	33,69	172,17	325
	птица тушеная в сметанном соусе	100	25,20	22,69	6,49	328,30	312
	компот из сушёных фруктов	200	0,38	0,00	30,74	121,86	376
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	0,00	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760	38,79	33,66	103,78	890,92	
	итого за день	1440	58,04	49,04	182,26	1422,85	
неделя 4, день14							
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,27	26,40	174,94	189/6
	бүтерброды с сыром и маслом	50	7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами"витошка"	200	2,74	3,43	16,36	109,22	433
	апельсин свежий	100	1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	540	16,63	17,28	66,44	494,26	
обед	салат из белокочанной капусты	60	1,11	2,70	6,07	52,56	35
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,44	8,16	19,52	172,24	209
	рис отварной	150	3,33	2,68	33,69	172,17	325
	рыба запечённая в молочном соусе	100	19,08	3,26	5,33	127,21	300
	компот из изюма	200	0,46	0,08	34,83	139,11	390
	хлеб ржаной	10	0,00	0,00	0,00	0,00	1

	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	670		23,99	8,73	79,93	491,05	
	итого за день	1210		40,62	26,01	146,37	985,31	
неделя 4, день15								
завтрак	каша пшённая молочная жидкая	150		5,91	5,93	28,50	189,28	189/2
	бутерброды с джемом или повидлом	50		3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	680		9,90	11,97	69,94	468,38	
обед	салат и свежих помидоров	60		0,69	3,29	2,84	43,65	22
	борщ с капустой картофелем курой и сметаной	200		4,71	6,55	11,29	122,68	76
	жаркое по-домашнему	230		19,16	31,15	33,34	487,53	258
	напиток апельсиновый или <u>лимонный</u>	200		0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10		0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	740		24,75	41,04	64,18	719,84	
	итого за день	1420		34,65	53,02	134,11	1188,21	
неделя 4, день16								
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	кофейный напиток с молоком	200		3,45	3,24	15,70	104,52	395
	груша свежая	100		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	540		16,24	14,98	62,06	450,58	
обед	салат из свежих огурцов	60		0,00	3,23	1,92	38,74	19
	суп с макаронными изделиями и курой	200		5,39	6,76	16,35	147,33	101
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		6,18	6,23	27,58	191,07	44
	птица тушеная в сметанном соусе	100		25,20	22,69	6,49	328,30	312
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10		0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	780		36,95	38,95	65,56	757,70	
	итого за день	1320		53,19	53,93	127,62	1208,28	
неделя 4, день17								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	апельсин свежий	100		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	540		13,01	16,44	71,60	490,64	
обед	салат овощной	60		1,52	4,66	9,72	87,17	28
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200		4,34	4,66	8,23	91,66	83
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	фрикадельки мясные в соусе	100		14,93	23,82	14,31	332,51	288
	компот из чернослива	200		0,44	0,12	32,66	130,61	303
	хлеб ржаной	10		0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	760		25,88	35,66	93,84	798,15	
	итого за день	1300		38,88	52,11	165,44	1288,78	
неделя4, день18								
завтрак	каша молочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом сливочным	150		4,12	5,28	18,96	139,51	41/2
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		16,23	15,85	63,73	507,97	
обед	салат из свёклы с яблоками и черносливом	60		0,88	4,55	12,34	99,48	20
	рассольник домашний с курой и сметаной	200		5,11	6,60	17,11	147,63	90
	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	биточки рубленные из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	компот из кураги	200		1,02	0,06	35,25	142,25	401
	хлеб ржаной	10		0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40		0,00	1,80	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	760		38,80	42,19	97,41	909,77	
	итого за день	1300		55,02	58,04	161,14	1417,74	
	итого за 10 дней	10590		392,93	397,72	1282,91	10454,65	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"средняя общеобразовательная школа №17"

ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ

№17 Н.В.Целикова

«СОШ №17»

	наименование блюда	вес блюда	приме- ча- ние	пищевые вещества			энерг. ценность ккал	№ ред.
				белки	жиры	углевод- ы		
неделя 1, день1								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200		5,45	5,00	20,24	147,79	112
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	груша свежая	100		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	600		21,39	16,22	82,17	569,14	
обед	салат из свёклы с огурцами солёными	100		0,77	3,18	4,02	48,16	36
	суп картофельный с рыбой	250		11,18	3,91	14,56	137,90	73
	жаркое по-домашнему	230		16,66	27,07	28,99	423,77	258
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	хлеб ржаной	15		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	845		33,93	36,33	86,06	809,43	
	итого за день	1445		55,31	52,55	168,23	1378,57	
неделя 1, день2								
завтрак	сырники из творога со сметаной или сгущённым молоком	200		25,86	13,36	40,19	382,88	219
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	банан свежий	100		2,14	0,71	30,01	135,04	11
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	600		36,81	24,09	118,35	847,57	
обед	огурец свежий	100		0,00	0,06	1,80	9,65	22/1
	борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной	250		4,71	6,55	11,29	122,68	76
	рис отварной	200		3,33	2,68	33,69	172,17	325
	рыба тушеная в томате с овощами	120		22,39	2,99	5,11	135,68	231
	кисель с витаминами "Витощка"	200		0,00	0,00	23,50	95,00	73
	хлеб ржаной	15		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	935		35,56	14,42	97,63	670,67	
	итого за день	1535		72,37	38,51	215,97	1518,24	
неделя 1, день3								
завтрак	каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	200		4,12	5,28	18,96	139,51	41/2
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами"витощка"	200		2,74	2,82	20,31	117,16	433/1
	апельсин свежий	100		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	600		19,48	18,47	80,35	576,36	
обед	салат из свежих помидоров	100		0,69	3,29	2,84	43,65	22
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	250		4,34	4,66	8,23	91,66	83
	макаронные изделия отварные	200		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	биточки рубленые из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	15		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	915		42,84	36,57	88,79	860,20	
	итого за день	1515		62,33	55,04	169,14	1436,57	
неделя 1, день4								
завтрак	каша манная молочная жидкая	200		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	13
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	600		18,01	13,71	70,21	521,40	
	винегрет	100		1,25	4,57	7,26	76,04	60
	суп из овощей с курой и сметаной	250		4,74	7,21	11,77	131,50	95
	каша гречневая рассыпчатая	150		5,70	4,26	25,01	161,26	323

обед	птица тушеная в сметанном соусе	100		25,20	22,69	6,49	328,30	312
	компот из свежих яблок	200		0,12	0,12	16,26	73,61	372
	хлеб ржаной	15		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	865		42,13	40,97	89,02	906,19	
	итого за день	1465		60,14	54,69	159,23	1427,60	
неделя 1, день5								
завтрак	каша пшенная,молочная,жидкая	200		5,91	5,93	28,50	189,28	189/2
	бутерброды с джемом или повидлом	50		2,30	4,20	28,80	160,30	2
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	груша свежая	200		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	50		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	700		13,11	12,30	98,38	557,10	
обед	салат витаминный из белокачанной капусты с яблоками	100		0,80	2,74	4,57	50,26	30
	суп с макаронными изделиями и курой	250		5,39	6,76	16,35	147,33	101
	запеканка картофельная,фаршированная отварным мясом кур с овощами	200		28,08	21,73	36,69	451,09	6
	чай с сахаром	200		0,19	0,05	16,26	64,10	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	800		39,59	33,41	96,10	848,28	
	итого за день	1500		52,70	45,71	194,48	1405,38	
неделя 2, день6								
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	кофейный напиток с молоком	200		3,45	3,24	15,70	104,52	395
	апельсин свежий	200		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	2,25	21,75	163,91	1/1
	итого за завтрак	640		21,22	17,18	83,93	618,09	
обед	салат нежный	60		0,85	8,11	3,00	97,62	31
	суп рисовый с мясом и томатной пастой(харчо)	200		6,09	9,44	19,04	184,04	204
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	суфле из рыбы	100		19,80	12,49	3,52	205,87	238
	напиток апельсиновый или лимонный	200		0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		36,72	34,63	93,41	845,21	
	итого за день	1400		57,93	51,81	177,34	1463,30	
неделя 2, день7								
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150		5,55	5,27	26,40	174,94	189/6
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао с молоком	200		3,32	3,43	16,36	109,22	433
	банан свежий	100		2,14	0,71	30,01	135,04	11
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		22,50	19,51	103,29	689,63	
обед	помидор свежий	60		0,63	0,13	2,22	12,43	19/1
	борщ с фасолью и сметаной	200		5,40	7,25	12,42	138,54	3/2
	каша перловая с мясом и овощами	200		12,56	20,17	22,76	321,71	200
	кисель с витаминами витошка	200		0,00	0,00	23,50	95,00	73
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	710		23,72	29,68	83,13	703,18	
	итого за день	1250		46,22	49,18	186,41	1392,81	
неделя 2, день8								
завтрак	каша молочная овсяная"геркулес"жидкая	150		5,24	6,99	21,20	161,75	189/1
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		17,15	20,25	78,18	603,79	
	салат из свежих огурцов	60		0,00	3,23	1,92	38,74	19
	суп крестьянский с крупой курой и сметаной	200		4,87	7,15	12,36	132,85	94

обед	картофель запечённый в молочном соусе	150		5,16	5,30	26,68	174,44	211
	биточки рубленые из птиц паровые	100		22,38	19,32	7,90	295,07	315
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		37,72	37,17	84,32	828,86	
	итого за день	1300		54,87	57,42	162,50	1432,66	
неделя 2, день9								
завтрак	каша ячневая молочная жидкая	150		4,58	5,19	21,10	149,23	189/4
	бутерброды с джемом или повидлом	50		3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с сахаром	200		0,20	0,00	16,10	65,10	430
	груша свежая	100		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	680		12,85	12,87	89,20	538,81	
обед	салат из белокачанной капусты	60		1,11	2,70	6,07	52,56	35
	рассольник домашний с курой и сметаной	200		5,11	6,60	17,11	147,63	90
	плов из мяса птиц	230		26,58	24,03	36,91	467,91	304
	компот из свежих яблок	200		0,12	0,12	16,26	73,61	372
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	740		38,04	35,58	98,58	877,22	
	итого за день	1420		50,89	48,45	187,77	1416,02	
неделя 2, день10								
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200		4,36	4,00	16,19	118,23	112
	бутерброды с сыром	50		8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	апельсин свежий	200		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	690		18,35	12,38	70,44	476,57	
обед	винегрет	60		1,25	4,57	7,26	76,04	60
	суп с макаронными изделиями и курой	200		5,39	6,76	16,35	147,33	101
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		6,18	6,23	27,58	191,07	44
	котлета рубленая из мяса	100		12,27	21,63	15,27	304,69	272
	компот из чернослива	200		0,44	0,12	32,66	130,61	303
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		30,67	41,44	121,34	985,24	
	итого за день	1450		49,02	53,82	191,78	1461,81	
	итого за 10 дней	14280		561,79	507,19	1812,86	14332,96	
неделя 3, день11								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	кофейный напиток с молоком	200		3,45	3,24	15,70	104,52	395
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		17,24	18,82	74,13	582,39	
обед	салат овощной	60		1,52	4,66	9,72	87,17	28
	суп с рыбными консервами	200		7,84	10,18	16,48	188,54	87
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	фрикадельки мясные в соусе	100		14,93	23,82	14,31	332,51	288
	чай с сахаром	200		0,20	0,00	16,10	65,10	430
	хлеб ржаной	10		0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760		34,27	43,20	107,76	965,02	
	итого за день	1300		51,51	62,02	181,89	1547,41	
неделя 3, день12								
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бутерброды с маслом и сыром	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами"витошка"	200		2,74	2,82	20,31	117,16	433/1
	груша свежая	100		0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		18,61	18,39	84,12	586,44	
	огурец свежий	60		0,00	0,06	1,80	9,65	22/1
	суп картофельный с мясными фрикаде	200		5,44	8,16	19,52	172,24	209

обед	пюре картофельное	150	4,16	4,59	28,15	169,87	335
	шницель рыбный натуральный	100	27,48	10,17	11,55	245,36	258
	напиток <u>апельсиновый</u> или лимонный	200	0,18	0,05	16,70	77,00	295
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760	42,40	25,16	99,95	809,62	
	итого за день	1300	61,01	43,55	184,07	1396,06	
неделя 3, день13							
завтрак	каша молочная						
	овсяная "геркулес" жидкая	150	5,24	6,99	21,20	161,75	189/1
	бүтерброды с сыром	50	8,40	6,26	13,05	147,22	3
	чай с сахаром	200	0,19	0,05	16,26	64,10	430
	апельсин свежий	100	1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	680	19,25	15,39	78,48	531,93	
обед	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	3,29	2,41	41,44	23
	щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	4,34	4,66	8,23	91,66	83
	рис отварной	150	3,33	2,68	33,69	172,17	325
	птица тушеная в сметанном соусе	100	25,20	22,69	6,49	328,30	312
	компот из сушёных фруктов	200	0,38	0,00	30,74	121,86	376
	хлеб ржаной	10	0,85	0,33	4,83	25,90	1
	хлеб пшеничный	40	4,28	0,00	17,40	109,60	1/1
	итого за обед	760	38,79	33,66	103,78	890,92	
	итого за день	1440	58,04	49,04	182,26	1422,85	
неделя 4, день14							
завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,27	26,40	174,94	189/6
	бүтерброды с сыром и маслом	50	7,20	8,28	13,11	160,83	4
	какао-напиток с витаминами "витошка"	200	2,74	3,43	16,36	109,22	433
	апельсин свежий	100	1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	540	16,63	17,28	66,44	494,26	
обед	салат из белокачанной капусты	60	1,11	2,70	6,07	52,56	35
	суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,44	8,16	19,52	172,24	209
	рис отварной	150	3,33	2,68	33,69	172,17	325
	рыба запечённая в молочном соусе	100	19,08	3,26	5,33	127,21	300
	компот из изюма	200	0,46	0,08	34,83	139,11	390
	хлеб ржаной	10	0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	670	23,99	8,73	79,93	491,05	
	итого за день	1210	40,62	26,01	146,37	985,31	
неделя 4, день15							
завтрак	каша пшённная молочная жидкая	150	5,91	5,93	28,50	189,28	189/2
	бүтерброды с джемом или повидлом	50	3,35	5,54	24,15	169,22	2
	чай с сахаром	200	0,19	0,05	16,26	64,10	430
	яблоко свежее	100	0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	680	9,90	11,97	69,94	468,38	
обед	салат и свежих помидоров	60	0,69	3,29	2,84	43,65	22
	борщ с капустой картофелем курой и сметаной	200	4,71	6,55	11,29	122,68	76
	жаркое по-домашнему	230	19,16	31,15	33,34	487,53	258
	напиток апельсиновый или <u>лимонный</u>	200	0,18	0,05	16,70	65,99	295
	хлеб ржаной	10	0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	740	24,75	41,04	64,18	719,84	
	итого за день	1420	34,65	53,02	134,11	1188,21	
неделя 4, день16							
завтрак	каша рисовая молочная жидкая	150	3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	бүтерброды с сыром	50	8,40	6,26	13,05	147,22	3
	кофейный напиток с молоком	200	3,45	3,24	15,70	104,52	395
	груша свежая	100	0,44	0,33	10,44	45,66	13
	хлеб пшеничный	40	0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	540	16,24	14,98	62,06	450,58	
обед	салат из свежих огурцов	60	0,00	3,23	1,92	38,74	19
	суп с макаронными изделиями и курой	200	5,39	6,76	16,35	147,33	101
	каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,18	6,23	27,58	191,07	44
	птица тушеная в сметанном соусе	100	25,20	22,69	6,49	328,30	312
	чай с лимоном	200	0,17	0,03	13,23	52,26	393
	хлеб ржаной	10	0,00	0,00	0,00	0,00	1

	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	780		36,95	38,95	65,56	757,70	
	итого за день	1320		53,19	53,93	127,62	1208,28	
неделя 4, день17								
завтрак	каша манная молочная жидкая	150		4,69	5,15	22,48	154,71	189
	бутерброды с маслом	50		4,36	8,18	17,52	167,79	111
	чай с молоком	200		2,81	2,83	21,03	118,87	396
	апельсин свежий	100		1,14	0,29	10,57	49,27	12
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за завтрак	540		13,01	16,44	71,60	490,64	
обед	салат овощной	60		1,52	4,66	9,72	87,17	28
	сметаной	200		4,34	4,66	8,23	91,66	83
	макаронные изделия отварные	150		4,66	2,41	28,93	156,19	331
	фрикадельки мясные в соусе	100		14,93	23,82	14,31	332,51	288
	компот из чернослива	200		0,44	0,12	32,66	130,61	303
	хлеб ржаной	10		0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40		0,00	0,00	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	760		25,88	35,66	93,84	798,15	
	итого за день	1300		38,88	52,11	165,44	1288,78	
неделя 4, день18								
завтрак	каша молочная ассорти(рис,гречневая крупа)с маслом сливочным	150		4,12	5,28	18,96	139,51	41/2
	бутерброды с сыром и маслом	50		7,20	8,28	13,11	160,83	4
	чай с лимоном	200		0,17	0,03	13,23	52,26	393
	яблоко свежее	100		0,45	0,45	1,02	45,78	10
	хлеб пшеничный	40		4,28	1,80	17,40	109,60	1/1
	итого за завтрак	540		16,23	15,85	63,73	507,97	
обед	салат из свёклы с яблоками и черносливом	60		0,88	4,55	12,34	99,48	20
	рассольник домашний с курой и смета	200		5,11	6,60	17,11	147,63	90
	каша рисовая молочная жидкая	150		3,95	5,15	22,86	153,19	189/5
	биточки рубленные из птиц паровые	100		27,84	24,03	9,87	367,22	315
	компот из кураги	200		1,02	0,06	35,25	142,25	401
	хлеб ржаной	10		0,00	0,00	0,00	0,00	1
	хлеб пшеничный	40		0,00	1,80	0,00	0,00	1/1
	итого за обед	760		38,80	42,19	97,41	909,77	
	итого за день	1300		55,02	58,04	161,14	1417,74	
	итого за 10 дней	10590		392,93	397,72	1282,91	10454,65	